નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ કાર્યાલય ગ્રંથાવલિ

ક્રમાંક ૩

ગાંધી-શિક્ષણ

(મહાત્માજીના જ શબ્દોમાં)

ભાગ ૩

આરોગ્ય

પ્રકાશક

નગીનદાસ અમુલખર

૭૮. હનુમાન બિલ્ડિંગ, હોમજી સ્ટ્રીટ,
સર્કલ, કોટ, મુંબઈ.

૧૯૨૩

કિંમત સાત આના

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ઇશ્વર–ખુદા મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ–શેતાન પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણ રૂપ છે.

× × ×

માણસને કરવાની નિમાજ કે સંધ્યા જો તે દરરોજ પવિત્ર હેતુથી કરે તો તે માંદો ન પડે. શુદ્ધ આત્માથી શુદ્ધ શરીર થાય છે. મને ખાત્રી થઇ છે કે ધાર્મિક આચાર વિચારના સઘળા નિયમો, શરીર અને આત્મા બન્નેનું રક્ષણ કરે છે.

રઃ એમ. એન. કુળકર્ણી, કર્નાટક પ્રેસ, ઠાકુરદ્વાર, મુંબઈ.

આરોગ્ય

મારાં સ્વ. ફઇબાશ્રી
જીવકોર બાઇને
ચરણે

નિવેદન.



અત્રિશ કરોડ 'દેવ' અથવા તેજસ્વી મનુષ્યોથી વસાયેલો ભારત, ગમે તેટલો મહાન્ હોવા છતાં, કાંઈ કાળચક્રની મર્યાદા બહાર ન હોઈ શકે. નિરંતર ગોળાકારે ફરતા કાળચક્રના ઉપલા ભાગમાં જ્યારે હિન્દુસ્થાન હતું–અર્થાત્ આકાશ તરફ તેની ગતિ હતી–એટલે કે 'દેવતાઈ ભાવનાઓ' તરફ હિન્દીઓ નિરંતર ગતિશીલ હતા, તે વખતે ખરેખર તેઓ 'દેવ' હતા; પરંતુ જ્યારે કાળચક્રના નીચલા ભાગમાં તેઓ ગતિ કરવા લાગ્યા અર્થાત્ પૃથ્વી તરફ–જડતા તરફ–એમની ગતિ થતી ગઈ ત્યારે સ્વભાવતઃ એમની દિવ્યતા દૂર થઈ, ચેતનશક્તિ લુપ્ત ગઈ અને દેહ પણ કીટવત્ બની ગયો.

પૃથ્વી તત્ત્વ તરફ ખેંચાવું, જડવાદ તરફ આકર્ષણું થવું, અધર્મમાં જઈ પડવું એ બધું એક જ છે. એ સ્થિતિમાં મનુષ્યનો આત્મા સૂતેલો હોય છે તેથી ભીરુતા એ તેનું મુખ્ય લક્ષણ બને છે. ભીરુતાને લીધે એની બુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતા અદૃશ્ય થાય છે અને બુદ્ધિની એ સ્થિતિને લીધે ઇંદ્રિયો આપખુદ બની દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ઉત્પન્ન કરી શરીરને નિર્માલ્ય બનાવી દે છે.

હિન્દુસ્થાનની એ દશા ચાલી રહી હતી–ચાલી રહી છે. વ્યક્તિઓના દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ચાલવાને પરિણામે સમાજવ્યવસ્થા તેમ જ રાજ્યવ્યવસ્થા અસ્તવ્યસ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું ? રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓની અંધાધુંધીનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે.

બુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતાના ગુણો અદૃશ્ય થયેલા હોવાને લીધે આજસુધી હિન્દીઓ હિન્દી રાજકીય પરતંત્રતાને કોઈ બહારથી આવી પડેલી ચીજ માનતા હતા અને એ અજાણી–નહિ સમજાતી–કાલ્પનિક ચીજ સાથે માથાં અફાળતા હતા.

[illegible] એ પરદેશમાં અને એમનો પીછો છોડવા આગ્રહ [illegible] મૂક્યું [illegible] મુક્ત માગ્યા. 'આગ્રહ' [illegible] સંભાળ તે એ એમને નિર્ણય, [illegible] પરિણામે આગ્રહ અને [illegible] ગયા.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

અને યોગને કયી ચીજ અસાધ્ય છે!

તેણે પોતાનામાં દિવ્ય શક્તિ પ્રકટાવી, અને પછી એ વડે હિંદી આત્માઓને પ્રદીપ્ત કરવાનો મહાયજ્ઞ આરંભ્યો.

એ યોગીને આજે આખી દુનિયા 'મહાત્મા ગાંધી'ને નામે પીછાને છે.

ધર્મગ્લાનિના સમયમાં પરમ પુરુષો ઉત્પન્ન કરવાની અવિચલ કીર્તિ ભારતભૂમિએ સંપાદન કરેલી છે. ભારતભૂમિના આ ધર્મગ્લાનિના સમયે ભારતે મહાત્માજીને ઉત્પન્ન કરીને પોતાની પ્રાચીન કીર્તિ કાયમ કરી છે.

એમનામાં નિર્મળ બુદ્ધિ હોવાને લીધે કોઇ પણ ઘટનાનું આંતરસ્વરૂપ તેઓ સહેલાઇથી અને સ્વભાવતઃ જોઇ શકે છે. એમની ચિકિત્સા સ્વાભાવિક, તીવ્ર અને તલસ્પર્શી હોઇ ઘટનાનું મૂળતત્વ તેઓને દેખાઇ જાય છે, અને મૂળતત્વ પર જ એમની શક્તિ કામ કરવા લાગી પડે છે.

એમણે વ્યક્તિ તેમ જ સમાજ બંને તરફ ધ્યાન આપ્યું છે. વ્યક્તિના આત્માને જગાડવા, તેની બુદ્ધિને નિર્મળ કરવા, તેનાં શરીરને નીરોગી અને વિકસિત બનાવવા એમણે ઇલાજો શોધ્યા છે અને બતાવ્યા છે; અને સમાજને સંઘટિત કરવા સંઘબળ પ્રકટાવવા, સંઘબળને આડું અવળું ન વિખેરી નાખતાં શુદ્ધ બુદ્ધિથી નક્કી કરેલા એક ધ્યેય તરફ જ વહેવડાવવા એમણે યોજનાઓ યોજી છે.

એમણે વ્યક્તિમાં ચૈતન્ય પ્રકટાવ્યું છે, અને વ્યક્તિને ખેલવાનું યુદ્ધક્ષેત્ર પણ તૈયાર કરી આપ્યું છે, તેમ જ યુદ્ધશાસ્ત્ર પણ તે સાથે જ રચી આપ્યું છે, અર્થાત્ વ્યક્તિગત જીવન અને સામાજિક જીવનના કાનુન પણ ઘડી આપ્યા છે.

એમણે મનુષ્યના સર્વ વ્યવહારના ભોમિયા તરીકે, ધર્મગુરુ તરીકે, રાજદ્વારી નેતા તરીકે, સમાજસુધારક અને સમાજવ્યવસ્થાપક તરીકે, શિક્ષણસુધારક અને શિક્ષણપ્રચારક તરીકે, વૈદ્ય અને તાલીમશાસ્ત્રી તરીકે, વ્યાપાર અને હુન્નરના દિશાસૂચક તરીકે, સાહિત્યશાસ્ત્રી તરીકે, રાજા તરીકે તેમ જ પ્રજા તરીકે, શિક્ષક તરીકે તેમ જ વિદ્યાર્થી તરીકે, ઉન્નતમાં ઉન્નત તેમ જ નમ્રમા નમ્ર મનુષ્ય તરીકે, જીવન જીવી બતાવ્યું ... જીવનશાસ્ત્ર પણ રચી આપ્યુ છે.

વળી સત્યાગ્રહનું અજીત શસ્ત્ર ભારતપુત્રોને આપી, તેઓમાં પોતાની ગૂમાવેલી સ્વતંત્રતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા પણ જાગ્રત કરી આપી છે.

એવે સમયે અવળી બુદ્ધિને સવળી કરી ભૂલ્યાને ખરે માર્ગે દોરી જતા એ મહાન્ પુરુષે પોતે પ્રતિપાદન કરેલા—દાખલા દલીલ સાથેના—સર્વવ્યાપક સિદ્ધાંતો તેમની પોતાની જ વાણીમાં, પ્રસંગ તથા પુનરુક્તિનો દોષ ન આવે એ ધ્યાનમાં રાખી, યોગ્યક્રમમાં વિષયવાર શાસ્ત્રીય ઢબે સપ્રમાણ ગોઠવી સર્વોપયોગી શ્રેષ્ઠ વાંચન સમાજને પૂરું પાડવાનો આ અમારો નમ્ર પ્રયાસ છે. 'ગાંધી-શિક્ષણ' નામ આપી આ સઘળા વાંચનનો તેર ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પશુબળ અને બુદ્ધિબળ પર વિજય મેળવી શકે એવું એકનું એક બળ જે આત્મબળ છે તેને પ્રકટાવનાર 'સત્યાગ્રહ' હોઈ સૌથી પહેલો એ વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મોને માન્ય, સર્વ ધર્મોના મધ્યબિંદુ અને આત્મા સમાન, તથા મહાત્માજીના જીવન અને ઉપદેશોના બીજ સમાન 'સત્યાગ્રહ'ને છોડી બીજા કયા વિષયને પહેલો મૂકી શકાય ?

બીજા ભાગમાં 'ધર્મ' વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મો અને વ્યવહારોનું અવલોકન પોતાની શુદ્ધબુદ્ધિથી કરવાને પરિણામે મહાત્માજીએ જે કાંઇ આ વિષયમાં કહ્યું છે તે સર્વ ધર્મવાળાઓને માન્ય થાય એવું અને વિકાસક્રમ સુઝાડે એવું છે.

મન–વચન–કાયાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ બતાવનાર 'આરોગ્ય'ને લગતો ઉપદેશ ત્રીજા ભાગમાં છે. 'કેળવણી' કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇએ તેને લગતા તેમના દિશાદર્શક વિચારો ચોથા ભાગમાં, અને પાંચમા ભાગમાં 'સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્ય'નું શુદ્ધ સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

દોલતની ઉત્પત્તિ તથા ઉપયોગ વિષેના જ્ઞાનને છઠ્ઠા ભાગમાં અને આર્થિક મુક્તિનો માર્ગ દેખાડનાર 'સ્વદેશી'ને સાતમા ભાગમાં સ્થાન અપાયું છે. રાષ્ટ્રીય એકતાની ભાવનાને પોષનાર તથા પ્રજાની ખામીઓ ખુલ્લી કરી ઉંચા ગુણો અને ભવ્ય આદર્શો શીખવનાર 'પ્રજાબંધારણ' વિષયક તેમના લેખો આઠમા ભાગમાં સમાવ્યા છે. કૌટુંબિક ક્ષેત્રમાંથી

રાષ્ટ્રીય રાજ્યમાં શું હોવું જોઈએ [illegible]
વિષયક [illegible] નવમા ભાગમાં દાખલ કર્યો છે.

રાષ્ટ્રીય આંદોલનોમાં એમણે [illegible] દેશની તૈયારી કરી પાડી–રચનાત્મક [illegible] અન્યની ગુલામીનો અંત [illegible] ઉપદેશનાર 'સત્યાગ્રહ'નું [illegible] અને રાષ્ટ્રીય યુદ્ધ લડવાની તાલીમ આપનારા એમના [illegible] અગિયારમા અને બારમા ભાગમાં પણ [illegible] સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વિસ્તૃત ભાગથી અનુભવવાળા એમના અંગત પ્રયત્નો [illegible] તથા વિચારોનો તેરમા ભાગમાં સમાવેશ કરી તે ભાગને 'અંગત વિચાર' નામ આપ્યું છે.

મનુષ્યને અને સમાજને નીરોગી, સમર્થ અને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે એવું તેમનું તમામ શિક્ષણ આમાં સમાવેશ પામે છે એમ અમે માનીએ છીએ.

આ ગ્રંથાવલિનો લાભ લેવા નાના–મોટા દરેકને, ગામડે તેમ જ શહેરી જીવન જીવનારને, સ્ત્રી તેમ જ પુરુષને, વિદ્યાર્થી તેમ જ શિક્ષકને, વેપારીને, સેવકને, તેમ જ રાજ્યદારી પુરુષોને, ભક્તો તેમ જ ધર્મગુરુઓને આગ્રહપૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે. એમાં સર્વની મુક્તિની સામાન્ય ચાવી છુપાયેલી જોવામાં આવશે.

જુદા જુદા ધર્મપંથોની ધાર્મિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને આ ગ્રંથાવલિના વિચારો વાંચી–વંચાવી–સમજાવી ઠસાવવાથી ધર્મની અગ્રી ભૂમિકા તૈયાર થયેલી જણાશે, અને તે ભૂમિકામાં કોઈ પણ ધર્મનાં ખાસ તત્ત્વો ઉગાડવાનું સહેલાઈથી અને આબાદ રીતે બની શકશે.

તમામ ધર્મોના આચાર્યોએ, સાધુ–સંન્યાસી–બાવા–ફકીર–મુલ્લાં–મોલવી–પાદરીઓએ તેમ જ મંદિર–દેવળ–દેરાસર–મસ્જિદ–ઉપાશ્રય–અગિયારી–ધર્મશાળા તથા મુસાફરખાના ઉપર કાબુ ધરાવનારાઓએ આ તેર પુસ્તકો પોતાને ત્યાં આવનાર જનાર સર્વેને વાંચવા માટે ખુલ્લાં રાખી તે મારફત દેશની તથા ધર્મની વર્તમાન સ્થિતિનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરી–કરાવી પોતાના ઉપદેશનો પ્રવાહ સમયાનુસાર બદલી–બદલાવી પ્રજામાં ધર્મભાવના જાગ્રત કરવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવા વિનંતિ છે.

—

વળી તેને સાધન તરીકે કામે લગાડી દરેક ધર્મમાં, રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં, દુનિયાદારીના વ્યવહાર વિગેરેમાં પેસી ગયેલા સડા દૂર કરી દરેક વાંચક–વિચારક પોતે પોતાના ધર્મનો ઉદ્ધાર સરસ રીતે સહેલાઇથી અને સંગીનપણે કરી શકશે.

ધાર્મિક પુસ્તકો અસલ ઢબથી અમુક પ્રસંગે વંચાય છે તેવી જ રીતે વાંચતાં ન આવડતું હોય તેવા માણસોની આગળ મહોલ્લે મહોલ્લે, દરેક ગામે અને દરેક ધર્મસ્થાને આ પુસ્તકો વંચાશે તથા તે ઉપર કવિવર્ગ રસમય કાવ્યો, ગરબીઓ, ભજનો તથા સંગીતો સુધરેલી તેમ જ ગ્રામ્ય ભાષામાં રચી આ શિક્ષણનો ફેલાવો કરશે તો હિંદનું અનહદ શ્રેય થશે.

હિંદુસ્થાન જેવા જૂદા જૂદા ઘણા ધર્મમતવાળા વિશાળ દેશમાં ધાર્મિક કેળવણી કોઇ પણ એક ધર્મમાં આપી શકાય નહિ ત્યાં આ ગ્રંથાવલિ દરેક શાળામાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડશે.

આ ગ્રંથાવલિના ખાસ–અભ્યાસીઓની પરીક્ષા લઇ વખતોવખત હરિફાઇમાં શ્રેષ્ઠ ઉતરનાર શાળા અગર તેના વિદ્યાર્થીઓને ઉત્તેજન તરીકે મદદ, છાત્રવૃત્તિ અગર ઇનામ આપવાની જૂદે જૂદે ઠેકાણે વ્યવસ્થા થશે, અગર શુભ પ્રસંગોએ આ પુસ્તકો ઇનામ તરીકે વહેંચાશે તો પૈસાનો બેશક ઘણો જ સદુપયોગ થયો ગણાશે. અમારી મારફત આ પુસ્તકોની નકલો વહેંચાવી પૈસાનો સદુપયોગ કરવાની કોઇને ઇચ્છા હશે તો તેમને તેમની ઇચ્છા અમલમાં મૂકી આપવા બનતો પ્રયત્ન કરીશું.

અનેક સ્થળેથી એકત્રિત કરેલા ગાંધીજીના બધા પ્રાપ્ય વિચારોની ગોઠવણીમાં અમુક અમુક સ્થળે બે અથવા વધારે ફકરાઓની વિચારશ્રેણીમાં રસ અને એકતા જળવાય તે માટે અનુસંધાન તરીકે થોડા શબ્દો ન છૂટકે જ ઉમેર્યા છે, અને તે આવા [ ] કૌંસ વચ્ચે મૂકેલા છે.

અજ્ઞાત નામોની ઓળખ ફૂટનોટમાં આપેલી છે. આ ઉપરાંત આવશ્યક જણાયેલી કેટલીક નિર્વિવાદિત હકીકત તે તે ભાગના પરિશિષ્ટ તરીકે આપેલી છે; અને દરેક ભાગના દરેક લેખના પેરેગ્રાફના આધારની નોંધ તે તે ભાગને છેડે આપવામાં આવી છે.

મહાત્માજીએ જાહેર કરેલો કોઇ પણ વિચાર અથવા સિદ્ધાંત આ પુસ્તકોમાં રહી જતો નથી એમ અમે માનીએ છીએ; છતાં આ

પુસ્તકોમાં નહિ આવેલા એવા કોઇ પણ આધારભૂત વિચાર અગર સિદ્ધાંત તરફ અમારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં આવશે, અગર બીજી કોઇ રીતે આ પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી બનાવી શકાય તેવી સૂચનાઓ મળશે તો અમે તે માટે આભાર માની બીજી આવૃત્તિ વખતે મળેલી સૂચનાઓનો ઉપયોગ કરીશું.

મહાત્માજી તેમ જ તેમના સિદ્ધાંતો જાહેર મિલકત હોઇ આ પુસ્તકોનો "કોપીરાઇટ" અમે રાખ્યો નથી, એટલે કોઇ પણ માણસ કોઈ પણ ભાષામાં કોઇ પણ ઠેકાણે અસલ અગર ભાષાંતર કરી છાપી–છપાવી વેચી શકે છે.

આ પુસ્તકોનાં ગુજરાતીમાંથી જુદી જુદી ભાષાઓમાં ઉત્તમ ભાષાંતર કરી શકે એવા ચારિત્ર્યવાન્ સત્યાગ્રહીઓને તે કામ તાકીદે ઉપાડી લેવા વિનંતિ છે.

મહાત્માજીના સદ્દાંતોના ટેકા રૂપ અગર તે સિદ્ધાંતોને આગળ વધારે તેવા પોતપોતાના ધર્મના ઉત્તમ દષ્ટાંતો અગર સિદ્ધાંતો પૂરા પાડી શકે તેવા સ્વાર્થત્યાગીઓને તેવું કામ તાકીદે ઉપાડી લેવાની પણ અમારી તેટલી જ નમ્ર અરજ છે.

ખરા ઉત્સાહથી અને સ્વાર્થત્યાગથી આ દિશામાં કોઇ પણ કામ કરવાનું માથે લેનારને અમારાથી બની શકતી દરેક મદદ કરીશું.

જે જે પ્રકાશકોના પુસ્તકોમાંથી મહાત્માજીની વાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે તે બધાનો તથા આ કાર્યમાં મદદ કરનાર અમારા કાર્યાલયના નિસ્પૃહી ભાઇઓ વિગેરેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવામાં આવે છે.



મહાત્માજીના જીવનની રૂપરેખા.



તા. ૨ ઓકટોબર ૧૮૬૯ ના રોજ પોરબંદરમાં જન્મ; પિતાનું નામ કરમચંદ ગાંધી, જે પ્રથમ પોરબંદર અને પછી રાજકોટના દિવાન હતા; કેળવણીઃ કાઠિયાવાડ હાઇસ્કુલ, લંડન યુનિવર્સિટી અને ઇનર ટેમ્પલ; ૧૮૮૧ માં શ્રીમતી કસ્તુરબાઇ સાથે લગ્ન; ૧૮૯૧ માં મુંબઇ હાઇકોર્ટના એડવોકેટ; ૧૮૯૩ માં દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાતે; ગોરાઓના વિરોધ છતાં સુપ્રિમ કોર્ટના એડવોકેટ તરીકે દાખલ થયા; ૧૮૯૪ માં 'નાતાલ હિંદી મહાસભા'ની સ્થાપના કરી; ૧૮૯૫ માં આફ્રિકાના હિંદીઓના હક્કના રક્ષણ માટે હિંદમાં ચળવળ ચલાવી; દક્ષિણ આફ્રિકાના વિરોધીઓને હાથે રચાયેલા કારસ્થાન પ્રમાણે દક્ષિણ આફ્રિકા પાછા જતાં કિનારા પર ઉતરતાં જ તેમનું ખૂન થતું ત્યાંના પોલિસ સુપરિન્ટેન્ડન્ટની પત્નીએ અટકાવ્યું; ૧૮૯૯ માં બોઅર લડાઇમાં ઘવાયેલા યોદ્ધાઓની સારવાર કરનારી એક ટુકડીની સરદારી લીધી; ૧૯૦૧ માં તબિયત સુધારવા હિંદમાં પાછા ફર્યા; કલકત્તામાં ભરાયેલી ૧૭ મી મહાસભામાં ભાગ લીધો; દક્ષિણ આફ્રિકાના હિંદીઓના મુકદ્દમા ઉપર વિચાર ચલાવવા માટે નિમાયેલા મી. ચેમ્બરલેન આગળ તે રજુ કરવા નાતાલ પાછું જવું પડ્યું; ટ્રાન્સવાલની સુપ્રિમ કોર્ટના એટર્ની તરીકે નામ નોંધાવ્યું; ટ્રાન્સવાલના બ્રિટિશ ઇન્ડિયન એસોશીએશનની સ્થાપના કરી તેમ જ તેના મંત્રી તથા કાયદાના સલાહકાર થયા; 'ઇન્ડિયન ઓપિનિયન' નામનું પત્ર ૧૯૦૩ માં શરૂ કર્યું; ૧૯૦૪ માં દક્ષિણ આફ્રિકાના મજુરો અને માલેકો વચ્ચે ચાલેલી તકરારના પરિણામે થયેલા અનુભવ ઉપરથી અને રસ્કિનની તેમના ઉપર થયેલી અસરથી 'ફિનિક્સ-નિવાસ'ની સ્થાપના ૧૯૦૪ માં કરી, તે જ સાલમાં જોહાનીસબર્ગમાં મરકી અટકાવવાનું કામ કર્યું; ૧૯૦૬ માં ઝુલુ બળવા વખતે મુડદાં ઉંચકનારાઓની સરદારી લીધી; 'એશિયાટિક લૉ' નામના કાયદા સામે

ચળવળ શરૂ કરી; સત્યાગ્રહની લડત આરંભી; પકડાયા અને કેટલીક ગાંધી–સ્મટ્સ નામક સમાધાન થયું; આ સમાધાનથી હિંદના લોકો ઠગાયા છે એમ માનનાર એક પઠાણે તેમના ઉપર હુમલો કર્યો; જનરલ સ્મટ્સે સમાધાનની શરતો કબૂલ કરી પછી તે ફરી જવાથી લડત ફરીથી ઉપાડી; પકડાયા અને જેલ મળી; ૧૯૦૯ માં 'હિંદ સ્વરાજ્ય' લખ્યું; ૧૯૦૯ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૧ માં તાજદારનો તોડ આવ્યો; સ્વ. ગોખલેએ દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાત લીધી; ત્રણ પાઉંડનો કર નાબૂદ કરવાના અપાયેલા વચનનો ભંગ ૧૯૧૩ માં થવાથી ફરી સત્યાગ્રહ શરૂ કર્યો; કેદ થઈ; ૧૯૧૪ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૫ માં હિંદ પાછા ફર્યા; તે જ વર્ષના મે માસમાં 'સત્યાગ્રહ–આશ્રમ'ની સ્થાપના કરી; ૧૯૧૭ માં ચંપારણની કુમકે ગયા; ૧૯૧૮ ના માર્ચમાં ખેડા જીલ્લાના સત્યાગ્રહનું મંડાણ તેમની આગેવાની નીચે થયું; અને જૂનમાં સફળ થયા; તે જ સાલમાં દિલ્હીની યુદ્ધપરિષદમાં ભાગ લીધો; અને ખેડામાં લશ્કર ભરતીનું કામ કર્યું; ૧૯૧૯ માં 'યંગ ઇન્ડિયા' અને 'નવજીવન'નું તંત્રીપદ સ્વીકાર્યું; 'રૉલેટ' કાયદા સામે ૧૯૧૯ ના એપ્રિલની છઠ્ઠી તારીખે સત્યાગ્રહનો આરંભ કર્યો; તેથી આખા દેશમાં જાગૃતિ આવી ગઈ; દિલ્હી જતાં તેમને સરકારે અટકાવ્યા; સરકારે તેમને ગિરફતાર કર્યા એમ સમજવાથી લોકોએ પંજાબ, અમદાવાદ વિગેરે સ્થળોએ ભારે રમખાણ મચાવ્યાં; દિલ્હી જતાં રસ્તામાંથી તેમને મુંબઈ પાછા લાવવામાં આવ્યા; ૧૯૧૯ ના નવેમ્બરમાં દિલ્હી ખિલાફત પરિષદને ખિલાફતની ચળવળ ઉપાડી લેવાની સલાહ આપી; અમૃતસર મહાસભામાં 'સુધારા' ના અમલ માટે સહકારનો ઉપદેશ કર્યો; પરંતુ પંજાબ–ખિલાફતના બનાવોથી સરકારની સર્વ આશા વ્યર્થ જતાં ૧૯૨૦ માં ખિલાફતની અને મહાસભાની ખાસ બેઠકમાં અસહકારનો ઠરાવ પાસ કરાવ્યો; તે જ સાલના નવેમ્બરમાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠની સ્થાપના કરી; નાગપુરની મહાસભાની બેઠકમાં મહાસભાનું ધ્યેય નક્કી કરાવ્યું, ૧૯૨૧ ના એપ્રિલમાં બેઝવાડાનો કાર્યક્રમ નક્કી કર્યો, તે જ સાલની ત્રિશમી જૂન પહેલાં 'તિલક સ્વરાજ્ય ફંડ'માં કરોડ રૂપિયા એકઠા કરાવવામાં સાધનભૂત બન્યા. મુંબઈમાં થયેલાં તોફાનની શાંતિ કરાવી; અમદાવાદ મહાસભાની બેઠક વખતે ડીક્ટેટર નિમાયા; ૧૯૨૨ માં બારડોલી તાલ

સવિનય ભંગની કરેલી તૈયારી ચૌરીચૌરાના અત્યાચારોને લીધે પડતી મૂકી; રાજદ્રોહી ત્રણ લેખો માટે આઝાદ થયા; છ વર્ષની સાદી જેલ મળી; શાંતિ અને સ્વદેશીનો સંદેશો આપી ચડેલી રજા ભોગવવા યરોડા જેલ સીધાવ્યા; તે વીર મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીની વાણીનું હે વાંચક ! હવે તું અમૃતપાન કર.



ઉપયોગમાં લીધેલાં પુસ્તકો.



'નવજીવન.' પ્રકાશકઃ નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ.

'હિન્દ સ્વરાજ્ય' } પ્રકાશકઃ રાષ્ટ્રીય સાહિત્યમંડળ અમદાવાદ.
'સર્વોદય.' } પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

'યંગ ઇન્ડિયા.' એસ. ગણેશન, ટ્રીપ્લીકેન, મદ્રાસ. ઇ. સ. ૧૯૨૩.

'મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ.' ભાષાંતરકર્તા તથા પ્રકાશકઃ મથુરાદાસ ત્રિકમજી, બજારગેટ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ. સં. ૧૯૭૫.

'સ્પીચીઝ એન્ડ રાઇટીંગ્ઝ ઑફ મહાત્મા ગાંધી.' પ્રકાશકઃ જી. એ. નટેસન, મદ્રાસ. તૃતીય આવૃત્તિ. ઇ. સ. ૧૯૨૨.

'આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.' પ્રકાશકઃ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઇ. તૃતીય આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

'મારો જેલનો અનુભવ.' પ્રકાશકઃ ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિર, સુરત, દ્વિતીય આવૃત્તિ.

'ઇન્ડિયન હોમરૂલ.' પ્રકાશક ગણેશની કું. મદ્રાસ. પંચમ આવૃત્તિ. ઈ. સ. ૧૯૨૨.

'[illegible]' પ્રકાશક. [illegible] કાર્યાલય, અમદાવાદ. પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૮.



અનુક્રમણિકા.

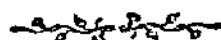




આરોગ્ય.



૧. મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ.



૧. વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાયેલું છે. તેમાં ઉંટવૈદું વિશેષે છે. આટલાં બધાં ઉંટવૈદાંમાં આ લેખો નિર્દોષ હેતુથી લખાયેલા છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, અને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઇએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ લેખોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કઇ ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

૨. મુખ્ય સવાલ એ છે કે આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હષ્ટપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તે જ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે. એમ કરવું, અને તેને મજબૂત જોઇ તેનો ગર્વ

કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય ગોરાપણા કરતાં રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારું છે.

૩. આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઈશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાનું ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે. ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ઇબાદત જ આપવાનું ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને અને અંદરથી સારું અને સાફ રાખવું, અને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે હાલતમાં ધણીને અમુક મુદતે પાછું સોંપી દેવું.

૪. જીવમાત્રને શરીર છે, અને તેનો ઘાટ લગભગ એક જ છે, કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે, પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો અને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિ અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ-ઇબાદત કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, અને જ્યાં મુક્તિ નથી, ત્યાં ખરું સુખ નથી અને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તો જ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો અને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નિકળતાં પાણી અને શ્વાસ ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં અને મોટાં છિદ્રોમાંથી નિકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથી જ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઇ, દોંગાઇ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જારી વિગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેરવાનાં હમ્મેશાં માગે છે, અને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણુ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે, પલક વારમાં તેનો નાશ થઇ જાય છે.

૫. શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુના દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોય જ; ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારું કેવું છે તે જોઇ

શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તે જ સૂર્યમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારો થઇ શકે છે, તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

૬. શરીર ઉપર કાબુ મેળવવા ઇશ્વર-ખુદા મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ-સેતાન પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણ રૂપ છે. વિષયમાં રંધાયલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા અને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નિકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, અને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સૌ નરક રૂપે જ જોશે, પણ શરીર નરક રૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગ રૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ અને ઢોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જનજરૂરને નતજરૂર જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું. પણ મહેલ જ્જરૂર તરીકે વપરાય, ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે જ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

૭. ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથી જ શરીર નીરોગી રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરું આરોગ્ય છે, ત્યાં જ ખરું સુખ છે, અને ખરું આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય-જીભને જીતવી જ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, અને જેણે ઇંદ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્ર્યમાં છે. ચારિત્ર્ય તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એ જ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ ઘૂંટાઇવાયો પણ આરોગ્યના લેખોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.

---

૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.



૧. માણસનું મન એ જ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઇ જમીનની નીચે નથી અને જન્નત વાદળમાં નથી; 'મન એ જ બંધન (નરક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે.' માણસ રોગી કે નીરોગી રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતે જ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળિયું થયું તે જોઇ બાપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યે કહ્યું છે કે જેટલા માણસો મરકી વિગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. 'બીકણ વગર મોતે મરે છે.'

૨. અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે, ત્યારે આપણે કંઇ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકળા થઇ જઇએ છીએ, અને સારૂં કરવા જતાં બૂરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધૂતારા ઊંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક તાજુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસે જ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે, પણ ઇંગ્લાંડના ગામ વિગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિષે બકવાટ હું કરૂં ખરો, પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિ જ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલું. વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તે જ રીતી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું

છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વિગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે, ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

૩. આવી કરુણ દશામાંથી છૂટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું ઘણું જાણવું દરેક મનુષ્યને બહુ જરૂરનું છે. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વધાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય તે શરમાવા જેવું છે.

૪. આપણી આદત એવી છે કે જરા યે દર્દ થાય કે તરત આપણે દાક્તર વૈદ્ય કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઇ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઇએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દર્દ જાય નહિ, આ મોટો વહેમ છે; અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજાં કારણોથી નથી થતાં અને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દર્દ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઇક સમતા રાખી શકીએ. દર્દનો અર્થ દુઃખ છે રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દર્દનો ઉપાય લેવો એ બરોબર છે, પણ દર્દ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે એટલું જ નહિ, પણ તેથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તે જ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય, ત્યારે ઢાંકણુ એ વધારે કચરો થયો. અને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય

પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દર્દ–દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નિકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દર્દ થાય, ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાંસુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તે જ રીતે કુદરત મારા શરીર રૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય, ત્યાંસુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય અને હું નીરોગી એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. મને શરદી થઇ છે; એટલે મારે તરત કંઇક દવા લેવાની–સુંઠ ખાવાની–દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં, તો કુદરતને બેવડું કામઃ કચરો કહાડવાનું અને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં, જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં તો તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે, અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાયા નીરોગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે, એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબિત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશેઃ–હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દર્દ દૂર જ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારતું નથી; વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરોગી થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ લેખો લખવાપણું ન હોય અને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

૫. દર્દ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જૂદું ગણાય છે. કોઈ તેને વૈદકશાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલો જ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ

લેખોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયો જ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોવેલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે, અને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્ય રૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ ખર્ચ અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખુબ ભાર દેવાની જરૂર છે.

૬ અનુભવ તો એવો છે કે જે પગમાં બાટલી પેઠી, ત્યાંથી પાછી નિકળતી જ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલ્યા જ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધખોળમાં ભમ્યા કરે છે; અને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુમ જજ ગ્રીવન જે હિંદુસ્થાનમાં પણ રહી ગયેલ છે તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિઓ વિષે વૈદ્યો ઘણું થોડું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ થોડું જાણે છે એવા શરીરોમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવા જ ઉદ્ગાર કહાડે છે. ડાક્તર મેકેન્ઝી કહી ગયો છે કે "વૈદું એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત ડાક્તર થઈ ગયો તેણે કહ્યું છે કે "વૈદ્યકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે." સર જોન ફોર્બ્સે કહ્યું છે કે "વૈદ્યોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતે જ દૂર કર્યા છે." ડાક્તર બેકર જણાવે છે કે "રાણીના તાજમાં જેટલા રોગી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તો દર્દીની દવાથી મરે છે." ડાક્તર ફ્રેગ્ય કહે છે કે "રોગ કરતાં વધારે [illegible] ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે." ડાક્તર રોમસ્પેટ્સન કહે છે કે "ઘણા અજ્ઞાનના મરણ વિષે [illegible] ઉપર આવેલો [illegible] કરે છે." ડાક્તર [illegible] કહે છે કે "[illegible] માણસને [illegible]." ડાક્તર [illegible] કહે છે કે "[illegible] માણસોની દવાખાનાંઓ [illegible] થાય છે." ડાક્તર [illegible] કહે છે કે "[illegible], મરડી અને [illegible] માણસોનો [illegible], તેના કરતાં પણ વધારે [illegible] [illegible] [illegible] છે [illegible] આપણે [illegible] [illegible] નહિ આવી [illegible]

તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેરખબરો આવશે. એક પાઇની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિયો આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવા જ નથી દેતા. છૂપી દવાઓ એ નામની ચોપડી એક દવાવાળાએ જ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાયેલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે, તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફાર્ધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રિશ ગણું અને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રિશ ગણું દામ આપીએ છીએ.

૭. આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દર્દીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે “ તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાંસુધી તસ્દી ન આપતા. દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તે જ બીજાને બોલાવવા કહે, ત્યારે બીજાને બોલાવજો. તમારૂં દર્દ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચિત સારા થશો, અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નિપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીનો એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે.”

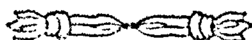
૮. તે જ માણસ નીરોગી કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનો જ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ગાઢો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ–દર્દ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાયેલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા–રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફૂલ કોઇ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એ જ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમ જ માણસની વાસ–તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય–એ જ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની

વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમ જ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિ જ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાઢો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધ જ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથ જ નિકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દર્દ થાય જ નહિ, અને જેને દર્દ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરો જ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

૯. એક મહાન્ લેખકે લખ્યું છે કે જો માબાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય અને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચડતી જ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનિયા ચડે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચી લેવું જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી માણસને મોતનો ડર રહેતો જ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તે જ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે.



૩. શરીર–રચના.



૧. "પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ અને વાયુ; આ પંચતત્ત્વનો મેલ જગત્ [illegible]." [illegible] કવિમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. [illegible] પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, [illegible] તત્ત્વો મેળવીને જે મેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ [illegible], તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. [illegible] છે, તે જ [illegible] આ માટીનું પૂતળું, જેને [illegible] શરીર [illegible] તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત [illegible] 'જેવું દેહે તેવું દેશે'. આ વાતો આપણે [illegible] સમજીએ કે શરીરને બનાવવા સારૂ [illegible] માટી, [illegible] પાણી, [illegible] પોલાણ, [illegible] અગ્નિ (સૂર્ય) અને [illegible] [illegible] અને [illegible] આપણું [illegible] નહિ [illegible] શરીરને [illegible] પ્રમાણમાં [illegible].

૨. [illegible] (લોહી) નું બનેલું છે. [illegible]

૩. આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દુધિયા દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી ડાસિયા દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દુધિયા દાંત છથી આઠ મહિને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને આશરે બે એક વર્ષનું થાય તેવામાં ઘણું ખરું બધા ફૂટી રહે છે. ડાસિયા પાંચ વર્ષ પછી ફૂટવા લાગે છે, અને ૧૭ થી ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

૪. ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે, આપણે હાથ બીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીંચી શકીએ છીએ એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

૫. શરીરના મુખ્ય ભાગોમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું અને પાચન થયેલા અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઇ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઇ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજો ભાગ મળ મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નિકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

૬. પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબાં જમણાં મળી ચોવિશ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે તે હવાથી ભરેલાં છે, અને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળી વાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ

થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઇ હવાને મોં વાટે ગળે છે અને નુકસાન ખમે છે. મોં ખાવા વિગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાક વાટે જ લેવી જોઇએ.

૭. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ–મળમૂત્રોને બહાર કહાડે છે, અને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ–નસો વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન અને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, અને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

૮. લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, અને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે અને પોતાનામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા જ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર ગયેલી હવા બહાર નિકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તે જ પાછું નસો વાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય છે કે બહાર નિકળતો શ્વાસ એ ઝેરી શ્વાસ છે.



૪. હવા.

૧. શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઇએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે તે આપણને વગર ખર્ચે મળ્યા કરે.

૨. હવા વિના આપણને ઘડીભર ચાલતું નથી. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, ને પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, અને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો અને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ, ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, અને શ્વાસ અંદર લઇએ, ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઇ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલો જ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને મહિના ઝેરી વાયુને બહાર કહાડી શકતા નથી. મરજીવા* બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, અને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

૩. કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબિત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઇ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાને નાક મોં દબાવાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

૪. હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને પણ માગ્યો મળે છે. પાણી અને અન્ન આપણે માગીએ અને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિના યે આપણે લઇએ છીએ.

---

* દરિયાના પાણીમાં તળીએ જનાર.

૫. જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ, તેમ જ ખરાબ હવા વિષે હોવું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી, તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ, બીજાએ એંઠેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરા પ નફરત નહિ હોય તોપણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિ જ લઇએ; દુકાળિયાની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકીશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે એોકેલી-શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી-હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ !

૬. આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલી હવા એ ઓકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. એમ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તરત જ મરણ નિપજશે-એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધા જ કરે છે. માણસના સારા નસીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડ્યા કરે છે અને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગયેલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન ઓકેલી હવા પાછી લેતા નથી.

૭. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયા જ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળ વારમાં ફેલાઇ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાયેલી પડી છે.

૮. સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ ખરાબ હવા છે, એમાં કંઇ જ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથી જ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો અને ઉત્તમ ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, દાક્તર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવાને લીધે, જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાક્તરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારુ પહેલો ઉપાય ચોવિસે કલાક ખુલ્લી હવા સેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના બીજો એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

૯. હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અસંખ્ય બારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ. આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરું જોતાં બાળક સમજતું થાય ત્યારથી જ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ.



૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

૧. હવા બગાડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા અને જ્યાં ગૂતરડીઓ નાખી હોય ત્યાં ગૂતરડી એ હોય છે. ઘણા જ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે, ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં—પાણીના નળવાળાં—જાજરૂ નથી, ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય, ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી મેલું તદ્દન ઢંકાઇ જાય તેટલી છાંટીએ તો બદબો અટકે છે, અને માખી વિગેરે ઉડતા જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદબો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઇ ભેળવે અને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબો હવામાં ભળે અને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં અને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં રતિ ભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલો જ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, અને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકો વિગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નિકળે છે અને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરા યે એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય, ત્યારે મળને બેએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી

જેવી જોઈએ. તેનું [illegible] કરવાનો [illegible] હોય તો ભોંયમાં [illegible] જોઈએ, [illegible] જોઈએ, [illegible] પુરવી જોઈએ.

૨. [illegible] જ્યાં ત્યાં [illegible] કરેલા [illegible] છે. [illegible] જમીનમાં [illegible] જોઈએ, અને [illegible] પણ [illegible] જોઈએ. [illegible] નથી કરી શકતા; [illegible] કરવાનો [illegible]

૩. આપણે આરોગ્ય ઉપર, [illegible] થૂંક [illegible] ઘણી વાર [illegible] હોય છે, [illegible] તેમાંના જંતુ [illegible] કરે છે, [illegible] થૂંકવાની [illegible] પોતાની [illegible] થૂંકવું [illegible] અને [illegible] જમીનમાં જ્યાં પણ જોવામાં આવે ત્યાં થૂંકવું. આવી થૂંક થૂંકવાની [illegible] ટેવ છોડી દેવી. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલા હોય એવા વાસણમાં જ થૂંકવું જોઈએ; સુકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેઓ થૂંકે તોપણ તેના થૂંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાંથી આવી રહેલા થૂંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે અને લોકોને ચેપ આપે છે.

૪. પછી રહેલું અને રાંધેલું અનાજ, શાક વિગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં દાટી દઈએ તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, અને કાળે કરીને તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. માટે એવી કોઈ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકી ન દેવી જોઈએ. આ

બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઇ શકશે.

૫. હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોં નહિ; એમ છતાં ઘણા જ થોડા માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોં વાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોં વાટે લેવાય તો ઘણી વાર શર્દી થઇ આવે છે, અને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મોં વાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવાં શહેરોમાં તરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફોગ' (પીળી ધુમસ) થાય છે; તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોં વાટે લે છે તેના થૂંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી બુમતી બાંધે છે. એ બુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોકખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે બુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાયેલી હવા સાફ થયા પછી જ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાયેલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટે જ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઇ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મો ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મોંએ પટ્ટો બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભા તેણે નાકે વિશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકે જ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાક વાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, અને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલા ટૂંકા મુદતમાં તેની છાતી કેટલીક વિશેષ પહોળી થઇ છે, સેન્ડો વિગેરે ડમ્બેલની કસરત કરાવે

છે તેમાં પણ એ જ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી હંમેશ ફેરવતાં શ્વાસ ઊંડા અને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી અને મજબૂત બને છે.

૬. આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદત એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, અને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઈએ છીએ, આ ટેવ ઘણી જ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, અને ખાસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવા જ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કહેડામાં સૂવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા અને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવિશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બિલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કોરી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત તદ્દન વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટૂંક મુદતમાં જ દૂર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યા જ કરે છે તેનું ખાસ કારણ હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની આપણી બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદો જ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં અને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઈએ, તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઈએ.

૭. જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમ જ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીઓની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નિકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણે જ લઈએ છીએ. હવા એ એવી વસ્તુ છે કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું

ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તોપણુ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ ન જ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇને જ મરી જઇએ, પણ તેમ નથી થતું; કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણુ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય, ત્યારે પણુ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

૮. હવા અને અજવાળાને નિકટ સંબંધ છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમ જ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવ જ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબ જ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું, તો ત્યાંની હવામાં આપણુને ફેર માલમ પડશે જ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાં જ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂં આપણુને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગયેલી હોય છે કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણુ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઇ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના જોવામાં આવે છે.

૯. યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દર્દીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દર્દ મટાડે છે. તેઓ માત્ર હવા અજવાળું આપે છે એટલું જ નહિ, પણુ દર્દીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તેટલામાટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

૧૦. ઉપરનું લખાણુ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી

છે કે જ્યાં જેમને નુકશાન [illegible]
નથી કરેલા એમ કહેવાય. [illegible] વિષય [illegible]
આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ [illegible]
રીતે સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે [illegible]
ઓછું અજવાળું લે છે, ત્યાં ત્યાં તેઓ [illegible]
કરતાં નાજુક છે, તેથી [illegible]

૬. પાણી.



૧. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટ જ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઇ કંઇક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના ન જ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હોય છે જ.

૨. આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વિગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાયેલા લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નિકળે છે. તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબિત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં કોઇને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારા માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણી વાર પેદા થાય છે.

૩. પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છે; એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નિકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો ન જ પીવું જોઇએ અને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા

નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તે જ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ.

૪. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદિ પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઇ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથી જ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો ભાગ નહાવા ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાખે, ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઇ પણ નહાવા ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો, ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણી વાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રિવાજ બહુ જ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વિગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે.

૫. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, તેમાં કોઇ વાર મૂએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વિગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે. એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી એ જરૂરનું છે.

૬. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતોવખત ધોવી જોઇએ, તે ઢંકાવી જોઇએ અને છાપરાં વિગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ રાખવાં જોઇએ. આવી ચોકખાઇ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાં જ માણસો કરે છે; એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા અને સાફ કપડાથી ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજી ભયોની ફિકરમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ હેની તેમ જ

બીજા બધા તે તે લત્તામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલ્કત છે. તે મિલ્કતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાયેલો છે; એટલે પાણી બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો ન જ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વિગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

૭. પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોક્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોક્ખામાં ચોક્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વિગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઇ જાય છે. તદ્દન ચોક્ખા પાણીની અસર જૂદા જ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાક્તરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતના દર્દીઓને આપે છે; આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજ્યાત વિગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી (અને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી) પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

૮. પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી આપણે વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઇ જાય; આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે; તે જ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઇએ અને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ

સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કાચું પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કાચું પાણી વાપરવાથી ફાયદો થાય છે; પણ એકંદરે તો એમ જ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એ જ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોકખામાં ચોકખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમ જ છે, અને તે વાપરવું ઠીક છે એમ તો સૌ કોઇ માને છે. કાચું પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચૂલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઇ શકે છે. ચૂલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

૯. પાણી ક્યારે પીવું અને કેટલું પીવું એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ કે તરસ લાગે, ત્યારે તરસ છીપે તેટલું પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી અને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ખોરાક જલ્દી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો ન જ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરોબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

૧૦ ખરું જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી અને ન હોવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે, તેમ જ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ ન જ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મસાલો મરચાં વિગેરે નથી આવતા તેને થોડું જ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેમને નવું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યે જ થશે. જે માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણ દર્દ થયું છે એમ જાણવું.

૧૧. ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઇ નથી થતું, એમ ઉપરટપકે જાણી, બીજા કેટલા માણસો ગમે તે પાણી પીતા જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપાયો તે

આપણે આ નુસખે ઘણું સાચું જોઈ છે. ઘણી આપણાં શરીરે [illegible] કાચા [illegible] ઘણી આપણે [illegible] તે [illegible] ખાસ તબિયતને [illegible] ખરાબ છે, તેમ જ શેરીની પાસેની આપણા ઓરડાની [illegible] તેની ખબરજ ન પડી તો તેની શક્તિ ઘટે. ઉપરે નાશ નથી. [illegible] ખરાબ પાણી લઈએ, તો ઉપરે લીધી કરવું ભારે એમાં શક નથી.



૭. ખોરાક.



૧. આપણે ખોરાકની બાબતમાં દુનિયાના મોટા મોટા ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્થાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો મોટો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આમાં ઇટાલિયન, આઇરીશ, સ્કૉટલંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનના આમ વર્ગનો સમાવેશ થાય છે. ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મૅકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલાંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ મનાય છે.

૨. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કોઈ પણ પ્રકારના માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હમેશાં ખાય છે. આમાં ઈંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં શ્રીમંત મુસલમાન અને હિંદુઓ, જેને ધર્મબાધ નથી તેવા શ્રીમંત તથા ચીના જાપાની વિગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે, જોકે પહેલાના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજા વિભાગમાં બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી મનુષ્યની પ્રજા છે અને કેટલાક નીગ્રોઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઈને જિંદગી ચલાવે છે. આનો ભાગ બહુ થોડો છે અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે, તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિ પરથી આપણે એટલું જ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

૩. શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરા વાંદરાનો ખોરાક લીલાં અને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અ હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિ વાઘ વિગેરેના દાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓ પંજા છે તે આપણને નથી. જે પશુઓ માંસાહારી નથી, જેવા કે વિગેરે તેઓને પણ આપણે કંઇક મળતા છીએ. પરંતુ ઘાસનો મોટો ખાવાને તેઓને જે અંતરડાં વિગેરે છે તેવાં અને તેટલાં આપણને ન આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી એ જ નહિ, પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાયેલ નથી. મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિ અને માત્ર ફળ ફળાદિ હોવો જોઇએ.

૪. રસાયણશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, નાળિયેર વિગેરેમાં તન્દુરસ્તી જાળવનાર અને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાં જ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તન્દુરસ્તી જાળવે છે, તેમ જ આપણું હોવું જોઇએ. તેઓ ત્યાંસુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવાલાયક વનસ્પતિઓનું તત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહૂર—ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઇ શકીએ, તે આપણો ખોરાક હોઇ જ ન શકે.

૫. એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણા ઘરોમાં, રસોઇમાં અને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને

તેથી આપણે ઘણી બાબતમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઇ શકીએ કે જેથી આપણે બન્નેના વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

૬. જુસ્ટ નામે એક જર્મને ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલોથી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દર્દીઓનાં દર્દ ફળાહારથી અને ખુલ્લી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ મેળવી શકે છે.

૭. બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વિગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઇતાં તત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એક જ નથી. આપણને જે તત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમ નાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે; છતા હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુએ છે અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જો રાંધેલું અન્ન ખાવું હોય અને ભાજીપાલા વિના ન જ ચાલે તો તેમાથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

૮. બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણસ નભી શકશે. તેમા પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઇથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાક મળે છે, તેમાં પણ કંઇક ઘઉનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જુવાર અને મકાઇ આવે છે અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે છે, જોકે ઘઉના બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં.

૯. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉનો ઘેર દળ્યો હોય, તેમા પણ પથરાની ઘંટીથી હાથ દળાયા હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે.

ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકે, અને તેમાંથી કંઇક ફાયદો પણ મેળવે; પણ સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારાથી કઠોળ બહુ ન ખાઇ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બંને એક જ જાતનો કે એક જ વજનનો ખોરાક ન જ ખાઈ શકે.

૧૬. દાક્તર હેગ કરીને ઇંગ્લાંડના પ્રખ્યાત લેખકે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસિડ વિશેષ પેદા થાય છે અને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, અને ઘડપણ વહેલું આવે છે, મારો પોતાનો અનુભવ એમ જ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે, છતાં જેનાથી સ્વાદ ન જ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

૧૭. ત્રીજા દરજ્જાનો વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત ખોરાક ઘણા માણસો ખાય છે અને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; અને ઘણા નીરોગી પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો અને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાક્તર કિંગ્સફોર્ડ અને દાક્તર હેગે આબેહૂબ આપ્યું છે. જે ઍસિડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તે જ ઍસિડ માંસ ખાવાથી થાય છે એમ તેણે સાબિત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યતાની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ પણ નીરોગી ન ગણાય.

૧૮. ચોથા અને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતા આપણે માંસ ન જ ખાઈએ. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી જરા ઉંચે ચડે છે કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ–આહાર તરફ દોડે છે.

૧૯. આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડા જ નિકળશે. પણ સૂકાં અને લીલાં ફળ, તથા ઘઉંનો અખતરો કરવા યોગ્ય

કે ખાને તે ઉપર માણસ તન્દુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં અગ્રપદ ભોગવનાર છે. ખજુર, આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ પૌષ્ટિકારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં ફળોની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછો થાય છે અને મીઠાં મરચાંની કે દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. ફૂડી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત બગડેલા પડી જાય છે અને તેટલા ગળપણમાંથી કંઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

૨૦. દૂધ વિષે કોઇએ નહિ વિચાર્યું હોય એમ માની લેવાનું કારણ નથી. દૂધ વિના ચલાવી લેનારા ઘણા માણસો મળી આવશે એવું હું માનું છું.

૨૧. દૂધમાં હવાઇ જંતુઓ તરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારા જંતુઓ તરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામ દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સુચનાઓ છે.

૨૨. વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગિષ્ઠ હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દર્દ થાય, ત્યારે વૈદ્યો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તે જ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે અને તેની તન્દુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને જોખમો જે દૂધ લેવામા છે તે દૂધ તજવું એ જ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને

[illegible]

વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. ખાંડની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

૨૩. પવિત્ર મનાતાં તીર્થોમાં તેલને ત્યાજ્ય ગણી ઘીને પવિત્ર માન્યું છે, તેનું કારણ મારા અનુમાન પ્રમાણે એ છે કે—હિંદુસ્થાન જ્યારે માંસાહારી જ હતો અને કોઈએ ઘણાને નિર્માંસાહારી બનાવ્યા, ત્યારે ઘીને અતિ પવિત્ર બનાવ્યું. એટલે આપણે આપણા ખોરાકમાં અનહદ ઘી વાપરીએ છીએ. જેમ વધારે ઘી તેમ રસોઇ સરસ ગણાય, તેથી બીજું શું અંધારૂં ! છતાં એમ જ મનાય છે. આમ હોવાથી પવિત્ર સ્થાનકોમાં પણ ઘીને ઉચ્ચ પદ આપ્યું. ફેરફાર કરનારે ધારી લીધું કે લોકો ઘી ખૂબ લેશે તો માંસની હાજત તેઓને બહુ નહિ પડે. આવા પ્રકારના હેતુએ ઇંગ્લાંડના વેજીટેરિયન પણ ઇડાં વાપરે છે. તેમનાં થોડાં જ પકવાનમા ઇડાં નહિ આવતાં હોય. ઇંડાને તેઓએ લગભગ પવિત્ર સ્થાન આપી દીધું છે.

૨૪. ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે.

૨૫. જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલો જ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો અને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત

હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને ખાધો છે અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે.

૨૬. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સૂએ છે, જે રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા પીધા છે.

૨૭. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે, તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નિકળે છે, નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકી જ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલો જ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જો અવકાશ મળે અને આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ, તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે. આપણે હરગીઝ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઇએ, નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદા જ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામ જ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઇ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઇ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે.

૨૮. આવા-વત્તા કે ઓછા-આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણે સારૂ ઉપવાસો, રોજા વિગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તીમાં પણ ઘણા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ ઉપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરા યે ખોટું નથી. તેને ઘણો જ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાયેલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણમે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

૨૯. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નભે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ અને તંદુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઇએ.

૩૦. હિંદુસ્થાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, અને તેને લગનો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી વિગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદને જ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારૂં છે.

૩૧. ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણાં, જીરૂં વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે,

અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું અને તેનું ચોકખી લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલો ખાય છે, તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે.

૩૨. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં અને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

૩૩. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નિમક મળે છે, તેની જ જરૂર છે અને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવું જ પસીના વાટે અને બીજી રીતે નિકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઇ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી.

૩૪. એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વિગેરે દર્દની ઉપર જો નિમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દર્દ હતું, તે નિમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે બીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટયું.

૩૫. નિમક છોડનારે ભાજીપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડ્યા વિના ન જ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નિમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નિમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી, પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે તેમ નિમકનું છે. એટલે નિમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઇએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે.

૩૬. પશુ પંખીને જોઇએ. ઢોર વિગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતા, તે અફ્રીંણિયાંની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે, ત્યારે તે ભૂખ માટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસને જ નસીબે હમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર અને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન્ માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જ જીવન ગૂજારીએ, તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતા જ હોવા જોઇએ.

૩૭. માણસોની ગૃહસ્થાઈ તેમના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં-સંબંધીઓને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી એટલે ખાવાનું સરસ કરવું જ જોઇએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છૂટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાળ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનિયત, આપણી નજરે કોઈ રીતે આવે જ નહિ.

૩૮. હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વિગેરેને સારૂ હમેશનો ખોરાક હમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વાંમા ઉતારવાપણું નથી. ત્યાં કોઇ થૂંકતું નથી.

તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ; કથરોટ કુંડાને શું હસે? આપણા મહાન્ નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોવાપો જ નથી. તેઓએ બહુ બહુ તો એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે.

વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપની યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે. તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે, જાહેરખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે. બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

૩. એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી—તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં માબાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, અને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

૪. બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે, ખાવાનું ફીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વિગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે. તેના ધુમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીક વાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં અને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગો પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીશો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નીશો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સુક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ, ત્યારે આપણે તરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગી રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

૫. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે એટલું જ નહિ, પણ મનનું અને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

૬. પણ ચ્હા, કૉફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠણ કામ લાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ

૯. કસરત.



૧. માણસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલી જ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ પણા વર્ષો સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણસ નીરોગી ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે ચોઇ દાંડિયા, ફુટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એ જ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમ જ મનને સારૂ જોઇએ, તેમ કસરત શરીરને તેમ જ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદુ રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મત શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગ જ ગણવો જોઇએ. મોટા પહેલવાન જેઓ કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેમનું મન ગમારના સરખું હોય તેમને આપણે નીરોગી શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તે જ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

૨. આવી કસરતો કયી ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ ગોઠવણ કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યા જ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણો જ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે, ત્યારે જ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઇતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઇએ; યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ અને તારા તથા સૂર્યચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન્ શહેરવાસી

આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી. તેવાઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે અને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વિગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન્ અમેરિકન થઇ ગયો, તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નિકળતો નથી, હાલતો–ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં, ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇ જ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય, ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમ જ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી, તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હિલચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇએ છીએ. ચાલવું તે કંઈ એક જ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં અને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દશ બાર માઇલ ચાલવું એ જ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દર્દી એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દર્દ અજીર્ણનું હતું. વૈદ્યે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવા સલાહ આપી. દર્દી બોલ્યો કે તેનામાં જરા યે તાકાદ નથી. વૈદ્ય સમજ્યો કે દર્દી બીકણ છે, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી

નાખી. વિવેકને ખાતર હરીને ચાબુક મેવા ઉપરનું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા હરીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી હરીને ગાડીમાં લીધો; અને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એ જ દવા હતી, તેથી વૈદને ખાનગી દેખાવાને લેખમે પણ હરીને ચલાવવો પડ્યો. હરીને પણ કકડીને ભૂખ લાગી હતી, તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને બદહજમી અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દો થાય છે, તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

૧૦. પોષાક.



૧. ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દર્દોનાં ભોગી થાય છે. ચીનમાં ઓરતો પોતાના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી ચીનની ઓરતોના આરોગ્યને ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તરત સમજી જશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે કાળની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય હેતુ જતાં હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વિગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર અને મહેતા-મુસદ્દીનો પોષાક જુદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે, ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

૨. પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વિગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

૩. પોષાકનો ખરો હેતુ શું છે તે જરા જોઈએ. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ બિલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, ગુહ્ય ભાગ પોતાનાં અંગ ઢાંકે છે, [illegible] બધાં શરીરનાં અંગ ખુલ્લાં રાખે છે, આથી તેની ચામડી કઠણ અને મજબૂત બને છે. તેવા માણસો [illegible] [illegible] [illegible] છે અને ન્યુમોનિયા વિગેરે તેને થતાં નથી. [illegible] ઠંડીથી [illegible] ડરવું જ નહિ, [illegible]

ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઈએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન્ કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા, તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી એ રિવાજ પડ્યો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વિગેરે ઓળખાવા લાગી.

૪. ખરું જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. ઉઘાડું શરીર કદરૂપ છે એ માન્યતા તો વહેમ જ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો ઉઘાડી દશામાં જ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઈએ નહિ! જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે અને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કહાડવા ઈચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો! આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય, તો આપણે તરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારું રૂપ તો તેની ઉઘાડી દશામાં રહેલું છે અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મર્દ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કેટલેક સ્થળે મર્દો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે. તેમાં શી શોભા રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઓરતોએ તો હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ચુલકડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચડાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઈએ છીએ! ચોરીના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતાં નથી. ખરું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મુર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અદ્ભુત છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કહડાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મર્દ કે ઓરત

કહાડે, તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

૫. પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરી ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

૬. અહિં એવો વાયરો ચાલ્યો હતો કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂઆબ પડે તથા આપણને લોકો માન આપે. યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્થાનનો પોષાક—બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્થાનને બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઇ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

૭. આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નિકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા અને પટિયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ અને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય, તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

૮. પગને વાટે આપણે બહુ દર્દના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વિગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ અને મોજાં કહાડે, ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં

કરીએ છીએ, એટલે ઠારમાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય, ત્યારે જ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ, પણ માત્ર તળિયાને ઢાંકે તેમ. જેને માથું દુખવાનું દર્દ હોય, જેને શરીરની નબળાઇ હોય, જેને પગનો દુખાવો હોય અને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઇ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તરત ઉઠાવી શકીએ છીએ.

૯. ઊનનાં કપડાં ઘણા માણસો બારે માસ પહેરે છે. પણ "નોન-કન્ડક્ટર*" હોવાં છતાં ઉનાળામાં પહેરવાં એ અઠીક જ છે, કેમકે તેથી શરીર નાજુક થાય છે. શરીરને સમશીતોષ્ણ રાખવાને બદલે એવું ઘડવું જોઇએ કે ટાઢ અને તડકો બન્ને ખમી શકાય.



* એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાએ ગરમી ન લઇ જાય તેવાં.

૧૧. બ્રહ્મચર્યની અગત્ય.



૧. આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વિગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમ જ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પૂંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્ય રૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તે જ વીર્યવાન્—બળવાન્.

૨. બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો એ બ્રહ્મચર્ય છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એક બીજાના વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલું જ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ કરવો, એ બાબતનું સ્વપ્ન પણ ન હોવું જોઇએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુપ્ત શક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

૩. હવે જરા આસપાસ શું બને છે તે જોઇએ. નાનેથી મોટાં બધાં પુરુષો તેમ જ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડૂબેલાં પડ્યાં છે. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ઘેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને અને છોકરા-છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવાં દીઠાં છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જુદો નથી.

જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું, ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભૂલી ગયો છું. એ વસ્તુ જ એવી છે. આમ એક રવિવાર રાત્રિ (ગમે) ને ત્યારે આપણે એક મણથી વિશેષ ભાગ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે, ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ચેન પડતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઈ ગઈ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણાવગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા–ગબવા, આપણે દૂધના કાવા પીએ છીએ, ગલ્વેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ ઠાંસીએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઈને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ આગે, અક્કલે હીણા થઈએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગયેલી જોવામાં આવે છે.

૪. ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઈએ. ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઈએ. આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઈએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઈશ્વરને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આ જ પુરુષ, આમ મરે તે જ સ્ત્રી. તેઓએ જ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

૫. આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજા, અદેખાઈ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વિગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે અને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ બેદ બની જઈએ, તો પછી જાણ્યે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ— કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

૬. પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જૂએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચાર જ

કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નિકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણા યે પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તરત જ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મુઠ્ઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સૌએ ત્રિરાશિ બાંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધ જ ક્યાં છે ? આપણે કંઇ ઇશ્વર નથી. જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનો જ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વિગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઇ શકશે.

૭. ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોકરાં છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ ન જ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમૂનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવા જ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમૂનો તેની પાસે મૂકીશું, તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમ જ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો નમૂનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? કુદરતનો કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય, ત્યારે જ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડાં નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યની પૂંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યે જ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતર જ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ

માગે છે, ઇચ્છે છે અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છાવિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષયભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચાર જ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની—તેને ઉછેરવાની—તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદ જ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર અને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવતાં છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ ત્યાં પડ્યા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડી ભર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વરી કોપ કેમ ન માનીએ! બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય! તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય! બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો! તરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ઊંધું (?) બુદ્ધિ જેવું થયું હિંદુસ્થાનમાં કે દુનિયામાં નમાલાં માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય, તેથી હિંદુસ્થાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઇ શકે! પશુ આપણા કરતાં સારા છે કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય, ત્યારે જ નરમાદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી અને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાંસુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણવો જોઇએ, અને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્ય જ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડી ભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યે જ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે, એનું

નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી, ત્યાંસુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી, જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે જ વારસ ઇચ્છીને પોતે ભેગા થવું.

૮. આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ છે. ખોરાક, આપણી કેળવણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધાં આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારા છે. [illegible] અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને ? [illegible] તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને માટે આ લખાણનું [illegible] નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું [illegible] તે [illegible] પ્રયત્ન [illegible] આ લખાણ છે. [illegible] સાંભળતાં પણ [illegible] શકયા છે અને તેઓ [illegible] છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

૯. [illegible]

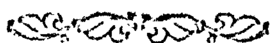
૧૦. [illegible]

ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવાં, એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઈ શકે!

૧૧. છેવટમાં જો સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે, તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક દાક્તરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવો જ જોઈએ; બીજા કેટલાક દાક્તરો એમ પણ કહે છે કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ દાક્તરો લડી મરે છે, ત્યાં આપણે દાક્તરોથી દોરવાઈ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ ન જ થવું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારુ વિષય કરવાની જરૂર નથી એટલું જ નહિ; પણ વિષય કરવાથી—વીર્યપાત થવાથી—આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણાં વર્ષથી બંધાયેલી મજબૂતી—મનની અને તનની—એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ છે; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવી જ શકતી નથી. ભાંગેલા કાચને સાંધી મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશે જ.

૧૨. વીર્યનું જતન કરવાને સારુ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે—સંપૂર્ણ નીતિવાન્ જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપર લખેલું ખૂબ વિચારી જેઓ તે મુજબના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે; અને એક વખત જેના હાથમાં પારસમણિ આવશે, તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરા પણ ચૂકશે તો તરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચારી જાણી—જાણ્યા પછી—ભૂલો કરી છે, અને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં

૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલન.



૧. પરણવાનો અર્થ બહુ ઊંડો છે. વિષય ભોગવવાને ખાતર જે માણસ પરણે છે, તે પશુ કરતાં પણ હીન છે. પરણેલાઓએ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતર જ મૈથુન કરવું સંભવે. આમ વિચારતાં જે પ્રજા હાલ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષયની ઉત્પત્તિ છે. આથી જ પ્રજા હીન અને નાસ્તિક થાય છે તથા રહે છે.

૨. પરણવું જ નહિ એમ તો કેમ કહું? પણ કાંઈક હદ તો બાંધીએ? માબાપો છોકરાઓને પરણાવી દુઃખી કરે છે. તેઓ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉપાધિમાં પડે છે. આપણા નિયમ-ધર્મ પ્રમાણે સ્ત્રીસંગ તો પ્રજોત્પત્તિને માટે છે. બાકી તો તે વિષય છે. જો આ વાત બરોબર હોય, તો આપણા છોકરાઓને આપણે આપણી જેમ પરણાવીને વિષયી બનાવીએ છીએ. આમ વિષયવૃક્ષ વધ્યા જ કરે છે. આને હું તો ધર્મ નથી કહેતો

૩. સારા માણસ પ્રજોત્પત્તિ કરે, તો તેની પ્રજા દુનિયાને સુખરૂપ થાય એમાં બહુ અહંભાવ અને અજ્ઞાન [illegible] સારો માણસ દુનિયાની પ્રવૃત્તિ ઇચ્છતો નથી. દુનિયાની નિવૃત્તિ એટલે મોક્ષ ઇચ્છે છે. સારા માણસના સાથી તે તેના [illegible] છે. આટલું પણ ન [illegible] બહુ અજ્ઞાન દશા ગણાય. આ કહેવાનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ પરણે જ નહિ. દરેકના સંસ્કાર પ્રમાણે તેની બુદ્ધિ થશે. તમારો ધર્મ તેની પાસે ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મૂકવાનો છે. તેમાંથી તે પડશે તો ફીકર નહિ. એવા માણસની પ્રજા પરમાર્થ કરી શકશે. પણ સારા છોકરા ઉત્પન્ન કરવાના ઇરાદાથી જે બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરશે તેની પ્રજા સરસ થવાનો સંભવ છે. આ બે સ્થિતિનો ભેદ ખૂબ સમજજો. એક સ્થિતિમાં જ્ઞાનપૂર્વક પાપ છે. બીજી સ્થિતિમાં જ્ઞાન હોવા છતાં કંઈક નબળાઈને લીધે પડીએ છીએ. આમાં ચડવાનો અવકાશ છે. પહેલીમાં તો ન ચડવાનો નિશ્ચય છે. એ ચડવું એ પડવું મનાયું છે. જે ન પરણે તે તેના તેજમાં આખી દુનિયા તરી શકે એવું

સામર્થ્ય મેળવી શકે. માબાપે પોતાના દીકરાની સરસમાં સરસ દશા ઇચ્છવાની છે. છોકરો તેમાંથી લાયકાત મુજબ મેળવશે.

૪. આત્મા સિવાય બધું ક્ષણભંગુર છે. એ વિચાર ઘડીએ ઘડીએ કરવો એટલું જ નહિ, પણ તેને લગતા કાર્યમાં સદા પરાયણ રહેવું. બ્રહ્મચર્યનો તેમ જ બીજી બધી નીતિનો સમાવેશ સત્યની અંદર થાય છે. જ્યાં બ્રહ્મચર્ય એ સત્યની સાથે બેસી શકે એવું તેનું મહત્ત્વ છે, એમ મને યથા જ કરે છે. એ બન્ને વડે કોઇ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. બાહ્ય સંબંધ ઉપર સુખનો લેશમાત્ર આધાર ન રાખીએ, તો લોકો શું કહે છે તે વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ઘટે છે એ જ વિચાર કરીશું.

૫. જ્યાંસુધી માણસ જાણીજોઇને દોષ નથી કરતો અને પુરુષ સ્ત્રીની ઉપર કે સ્ત્રી પુરુષની ઉપર એવી નજર નથી કરતાં ત્યાંસુધી નિરાશાનું કારણ નથી. જાગ્રત અવસ્થામાં મન ઉપર પૂરો કાબુ મેળવ્યા પછી નિદ્રાવસ્થાને સારુ ઇશ્વર પર આધાર રાખી સૂઇ જવું. રાત્રિદોષ થાય, ત્યારે સમજવું કે મનની વાસનાનો ક્ષય નથી થયો. 'નિરાહારીનો વિષય શાંત થાય છે, પણ રસ જતો નથી; રસ તો આત્મદર્શન થયા પછી જ જાય છે' એ વચન અનુભવનું છે અને અક્ષરશઃ સત્ય છે. આત્માની મૂઢ દશામાં જ પાપ સંભવે છે, આત્મજ્યોતિ પ્રગટ થયા પછી પાપનો સર્વથા ક્ષય છે.

૬. [બ્રહ્મચર્યનું સતત પાલન ઇચ્છનારે નીચેના નિયમો પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્નવાન્ રહેવું:—]

(૧) 'રાતે વહેલા જે સૂઇ વહેલા ઉઠે વીર' એ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.

(૨) અલ્પાહાર કરવો.

(૩) સૌ કોઇએ મસાલા, વસાણાં, મરચાં, બહુ ઘીવાળા અને બહુ ઉષ્ણ ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. ચરબીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મિઠાઇ અને તળેલા પદાર્થ ખાવા છોડી દેવા.

(૪) મદિરાપાન તો કરાય જ શાનું, પણ અનેક પ્રકારનાં પીણાં—ચ્હા, કૉફી, કોકો વિગેરે પણ દવા તરીકે જ પીવાય.

(૫) રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો.

(૬) વિષયની ઇચ્છા થાય, ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું.

—

૧૩. હવાના ઉપચાર.

૧. હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારુ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે. તેમ જ હવા એ રોગ મટાડવાને સારુ પણ કિંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ [illegible] હોય તેને [illegible] આપવામાં આવે, [illegible] આવી રીતે [illegible] છે.

૨. [illegible] હોય તેને [illegible] તો તેની ગરમીનું [illegible]

૩. [illegible] અને [illegible] ગરમીથી [illegible] રીતે તેને [illegible] છે. [illegible]

૪. [illegible]

૫. [illegible]

જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત-પલીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમ જ જણાય છે. ભૂત-પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એ જ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારૂં કે નઠારૂં ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઇ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં લઇને લાવવાથી પણ કંઇક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઇએ, ત્યાંની હવા વધારે ચોકખી હોવી જોઇએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થયેલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારૂં મળતું નથી તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોવા છતાં બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નહિ હોવાથી હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.



૧૪. પાણીના ઉપચાર.



૧. હવા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરોબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તરત જોઇ શકાય છે.

૨. પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૌને માલમ છે. તાવમાં દર્દીને આપણે બાફ આપીએ છીએ.

૩. માથાનો કટો બહુ સખ્ત ચઢ્યો હોય, તો તે વરાળથી ઘણી વાર મટે છે.

૪. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય અને દર્દીને તરતની આશાયે આપવી હોય, તો તેને વરાળ આપી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નવડાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૫. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

૬. બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહ્યા પછી તરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનુ શરીર હલકું થશે અને તેનો થાક ઉતરશે.

૭. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તરત જ નિદ્રા આવશે.

૮. વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ, ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણી પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી.

૯. પેટનો સખ્ત દુખાવો હોય, તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી

ર બાનું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની રૂર પડે છે.

૧૦. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઇ શકે છે. જે માણસને અજીર્ણ રહેતી હોય તે જો સુતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણ કરી ગરમ ણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૧. બાફ કે વરાળ લેવાને સારુ ખાસ ચોગઠાં આવે છે, પણ તે લેવાની ાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની ાઇ તેની નીચે સ્પીરિટનો કે ઘાસલેટનો ચુલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કોલસાની નાની સઘડી રાખવી. સઘડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી અને તેને ઢાંકવી. ખુરશી પર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઇએ કે દર્દીને સઘડીની ક વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દર્દીને ખુરશી પર બેસાડો અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું એટલે દર્દીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દર્દીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે, પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે અને મોં પરસેવાથી ભાઝે છે. દર્દી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચ પર કે લોખંડના ખાટલા પર સુવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નિકળી જાય. વરાળ આપતાં દર્દી દાઝે નહિ અથવા કામળી વિગેરે સળગી ન ઉઠે એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબિયતનો દર્દી હોય તો તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે, તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઇ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે, તો માણસ જરૂર નીચોવાઇ જાય તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે; જેમકે માથું દુખતું હોય, તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું અને માથે લુગડું અર્ધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાં વાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ

ગયું હોય, તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તરત છૂટે છે. સોજો અમુક ભાગમાં જ ચઢ્યો હોય, તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલો જ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

૧૨. ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણુ થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ.

૧૩. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, શીળસ વિગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે. અને ગમે તે માણસ તેની અજમાયેશ કંઇ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે.

૧૪. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથા પર મૂકવાથી દર્દીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૫. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુ પર હંમેશા ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂએ તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે.

૧૬. હરકોઇ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય, ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ફુટતી હોય તેને માથા પર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

૧૭. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયું હોય, જેને માથાનો કદો હોય તે માણસ જો હમેશાં બે વખત નાકથી પાણી ચડાવે તો તેને ઘણો જ ફાયદો થશે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચડાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલા નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચડાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય, તો નાકથી ચડાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરા યે ડર ખાવા જેવું

નથી. નાકમાં પાણી ચડાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચડાવવાની કળા ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી, પાણી ચડાવી શકે છે; પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચડાવવાની કળા તરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તરત બંધ થઇ શકે છે. નાકથી ખરાબ વાસ આવતી હોય, તો પણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકથી લોહી પડે છે, તેને સારૂ નાકથી પાણી ચડાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

૧૮. તરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પુંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દર્દોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી, ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે અને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થયેલું કંઇ પણ દર્દ હોય, તેણે પુંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તરત પારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણા ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુક્ત થતો જ ન હતો, શરીર નખાઇ ગયું હતું અને પીળો થઇ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી અને થોડી મુદતમાં તેની તબિયત ઘણી જ સરસ થઇ. કમળા જેવું દર્દ પીચકારીથી તરત નાબૂદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે, તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઇ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

૧૯. કુની લખે છે કે હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ.

૨૦. ત્રિવિધ ઇચના કે તેથી નાના-મોટા પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંના ટબ-લંબગોળ વાસણો આવે છે તે કુની બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવા ટબને ચોથે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવું અને પછી તેમાં

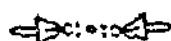
દર્દીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે અને ધડ પાણીની બહાર રહે, ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગ જ પાણીમાં રહે. દર્દીએ પાણીમાં તદ્દન નગ્નદશામાં બેસવું જોઈએ. ટાઢ લાગે તો પગે અને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. પહેરણ કે કબજો પહેરી શકે છે અને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા અને તડકો આવી શકે અને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઈએ. દર્દી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલ વતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રિશ મિનિટ લગી કે વધારે વાર સુધી લઈ શકાય છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દર્દીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે અને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગૃતિ એ એક જ કારણના જૂદાં પરિણામો છે–તેમાં વિરોધ માત્ર દેખાતો છે. અતિસાર–હાથધોણું અને બંધકોશ–પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું–એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયાત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણી જ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જૂના હરસ તે આવા બાથથી અને તેની સાથે ખોરાક વિગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે, તો તરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમ જ લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેનો દુખાવો તરત હળવો પડશે. કુનની પોતે તો આ બાથને કેન્સર જેવા ભયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે, તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

૨૧. આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે. તે કેટલાંક દર્દીને સારુ અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીંજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઇ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાંસુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે–ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. પછી દર્દીને નગ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કકડો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સુવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા અને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવા. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દર્દીના મોં અને માથા પર ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હમેશાં છૂટું રાખવું. દર્દીને એક પળ વાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે અને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દર્દી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છૂટે છે. ઘણી વેળા દર્દી આવી સ્થિતિમાં સૂઇ જાય છે. દર્દી ભીની ચાદરમાંથી નિકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવડાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દર્દો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વિગેરે દર્દોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય, તોપણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ શકે છે. શીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં–લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધા ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખુબ ધોયા વગર તે જ દર્દીને સારૂ કે બીજાને સારૂ કદિ ન વાપરવી જોઇએ

૨૨. છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય અને ખોરાક કસરત વિગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય, તો તેનો પૂરો કે બિલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ.



૧૫. માટીના ઉપચાર.



૧. માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં ઘણા ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, ઝાડાં ઉપર માટી નાંખીએ છીએ, હાથ ખરડાએલા હોય, તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. ઉકરડામાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે એમ આપણે જોઇએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

૨ કુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે, તેમ જુસ્ટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગ મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઇ માણસને સાપ કરડ્યો, તે માણસને ઘણાએ તો મુએલો માન્યો, પણ એ ગામના કોઇએ જુસ્ટની સલાહ લેવાનું કર્યું, અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટ્યો અને કેટલીક વારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી ખેંચે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કામ કર્યું હશે, તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી, પણ માટીમાં

વિગેરે ચૂસી લેલાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડ્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વિગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાયેશ કરેલી છે, અને તેથી તરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે અને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

૩. નીચેના દાખલા વિષે મને જાતિઅનુભવ છેઃ—

(૧) મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે.

(૨) આંખનો કઢો હોય છે, ત્યારે આંખ ઉપર જ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઢો મટે છે.

(૩) મૂઢ ઘા વાગ્યા હોય અને સોજો ચડે અથવા ન ચડે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ ઉપર હું પોતે ફ્રુટસોલ્ટ વિગેરે લેતો, ત્યારે જ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી, ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વિગેરે ગયું—તે કોઇ દિવસ લેવું પડયું નથી.

(૪) જેને બંધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખ્ત તાવવાળાને પેડુએ અને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાં જ ઓછો થશે.

(૫) ગુમડાં, ખસ, દાદર વિગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે.

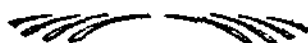
૪. દાઝેલા માણસને તરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે અને તેને સોજો ચડતો નથી, હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ

ફાયદો કરે છે. હમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઇ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતી જ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તરત ફાયદો આપે છે.

૫. આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

૬. બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોકખી જગ્યાએથી ખોદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં છાણ વિગેરેનો ભેદ હોય તો નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઇએ. થોડી રેતાળ અને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળિયાં વિગેરે ન હોવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઇએ. આટો બાંધીએ અને તે જેટલો કણ્ણ રહે છે તેટલી માટી પણ કણ્ણ હોવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તો તેને ભાર વિનાના ઝીણા સાફ કપડામાં બાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર મૂકાઇ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ, વપરાયેલું કપડું જો તેમાં પરૂ વિગેરે ન હોય તો ધોઇને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું અને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઇ શકે અને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે.

૭. વીછીના ડંખ વિગેરે ઉપર માટી જેમ તરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.



૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.



૧. તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે: એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય, તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલો જ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણી જ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પછીથી પણ દર્દીને ક્યુની બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હમેશાં લેવા જ જોઇએ. બાથ ન લેવાના હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને ઢાંકેલો [illegible] અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું બંધ કરવાને [illegible] આવે, ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને [illegible] તેનો રસ કાઢી ગાળી લેવો અને તેમાં જોઇતું [illegible] પાણી નાખવું. બને ત્યાં સુધી તેમાં સાકર ન નાખવી. [illegible] પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દર્દીના [illegible] ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. [illegible] એક કે અર્ધું [illegible] ખૂબ ઉકાળેલું [illegible] તેમાં એક ચમચી [illegible] અને અર્ધી ચમચી [illegible] નાખવો. [illegible] સારી પેઠે [illegible] દર્દીને આપવું. [illegible] ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. [illegible] ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ.

૨. દર્દીએ કપડાં બહુ ઓછાં પહેરવાં અને તે હંમેશાં બદલવાં જોઇએ. ઓરડું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી ટાઇફોઇડ ફીવર જેના સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે એટલું જ નહિ, પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વિગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થયેલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દર્દોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરિયા ફીવર'વાળા દર્દીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરિયા તદ્દન ભાગ્યે જ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરિયાના દર્દીઓને પણ તદ્દન સાજા થયેલા મેં જોયા છે.

૩. તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે; પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારું છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવું જ ઘટે તો ઘઉંની કાંજીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દર્દીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ. કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીને જ આપવું જોઇએ. દર્દીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.



૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.



૧. તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય, તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલો જ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણી જ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પછીથી પણ દર્દીને કુંનીના બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હમેશાં લેવા જ જોઇએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણુ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને ઢાંકેલો પણ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે, ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને ભાંગી તેનો રસ કહાડી ગાળી લેવો અને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બને ત્યાંસુધી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દર્દીના દાંત ન અંબાઇ જતા હોય અને લઇ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છૂંદેલું લઇ શકે છે. કેળાને છૂંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ અને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. બન્નેને સારી પેઠે મેળવી દર્દીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદિ ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ.

૧૮. ચેપી રોગો—શીતળા



૧. શીતળા નિકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે ઘણા વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્થાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ ઠરાવી છે, અને તે દર્દ આખ્ખન અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દર્દની ઉત્પત્તિ બીજાં દર્દોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે, અને લોહીબિગાડ હોજરીના બગાડથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર કાઢે છે. શીતળાથી ડરવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડતા હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દર્દીનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઈએ, પણ આપણે જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જોકે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દર્દીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગોશીતળાનો ચેપ દાખલ કરવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગોશીતળા ટકાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો રોગ ઘણો અટકે છે.

ગોશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે રસી ગાયની વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા ટકાવવા, જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી બચીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત ટકાવવાથી ફરી નિકળતા નથી. અનુભવે જણાયું કે ગોશીતળા ટકાવેલા પણ ઘણી વખત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે ફરી ફરી પણ ટકાવવાની જરૂર છે. હવે નિયમ થયો

૧૮. ચેપી રોગો—શીતળા



૧. શીતળા નિકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્થાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ ઠરાવી છે, અને તે દર્દ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દર્દની ઉત્પત્તિ બીજાં દર્દોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; અને લોહીબિગાડ હોજરીના નાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. શીતળાથી ડરવાની કંઇ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડતા હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દર્દીનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઇએ, પણ આપણે જોઇએ છીએ કે તેવું કંઇ થતું નથી; એટલે જોકે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દર્દીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ–ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગોશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગોશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે.

૨. ગોશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કઢાવવા, જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નિકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગોશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગોશીતળા ફરી વાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો

છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નિકળે, ત્યારે તે ભાગનાં બધા માણસોએ પહેલાં કહડાવ્યા હોય કે ન કહડાવ્યા હોય, તોપણ ગોશીતળા કહડાવવા. આમ ઘણા માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગોશીતળા કહડાવેલા જોવામાં આવે છે.

૩. ગોશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક જંગી વહેમ છે, અને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગોશીતળા કહડાવે એટલેથી આ વહેમના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કહડાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે અને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગોશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઇ જૂનો વહેમ નથી. તેટલી મુદતમાં લાખો માણસો તેના ભોગ થઈ પડ્યાં છે. જેઓને ગોશીતળા કહાડવામાં આવે છે, તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જરા યે સબળ કારણ નથી. ગોશીતળા ન કહડાવત તો ભારે શીતળા નિકળત એવું કોન કહી શકતું નથી; ઉલટું કહડાવેલને શીતળા નિકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કહડાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાય જ નહિ કે જો તે માણસ કહડાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

૪. ગોશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલું જ નહિ, પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઇ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે, તો તેઓ સાબુ વતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઇ આપણને કહે, તો આપણને તેની વાત ઉપરથી ઓકારી છૂટશે અને એવી મશ્કરી પણ કોઇ માણસ કવખતે કરે, તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઇશું. એમ છતાં ભાગ્યે જ કોઇએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગોશીતળા કહડાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઇએ છીએ! સૌ કોઇ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મોંઢેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણી જ ઝપાટાથી થાય છે. મોંઢેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી; પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તરત લોહી સાથે

૫. આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઇએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઇ છે. વળી જીવતાં પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો ન જ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે, અને તે આપણને ચામડી વાટે ખવડાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજાર વાર શીતળા નિકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

૬. ગોશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઇંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગોશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાયેલી છે. તેના મેમ્બરો ગોશીતળા કઢાવતા નથી. ગોશીતળા કઢાવવાના ફરજ્યાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગોશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે અને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. ગોશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

(૧) ગાયના વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કઢાવવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તોપણ જતો કરવો એ માણસ જાતની ફરજ છે.

(૨) આ રસીથી લાભ થતો નથી એટલું જ નહિ, પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે, તેઓ માને છે કે ગોશીતળાનો ચાલ થયા પછી દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

(૩) ગૂળી પાસ માણુસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણુસનાં બીજાં દર્દોનો ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

(૪) ગોશીતળા કઢાવવાથી માણુસ રોગમાંથી બચે જ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાક્તર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કઢાવવાથી માણુસ હંમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણો કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગોશીતળાનો રોગ નિકળવા લાગ્યો, ત્યારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વર્ષની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતે જ કંઇ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા ન જ નિકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નિકળ્યા નથી. તેને શીળી ન કઢાવી હોત, તો શીતળા નિકળત એવું કોઇ સાબિત કરી શક્યું નથી.

(૫) છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મૂકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

૭. આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગોશીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના અને ખોરાકના ઉપલા લેખોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નિકળવાનો જરાએ સંભવ નથી; કેમકે તેના લોહીમાં જ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

૮. * શીતળા નિકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર (વેટ શીટ પેક) ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દર્દીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સૂવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દર્દીને આગ ઝરતી ઓછી થશે અને તેને નિકળેલા દાણા થોડા જ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના

ઉપર મલમ વિગેરે કંઇ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએ જ, જ્યાં માટીની લોપરી મુકી શકાય તેવું હોય ત્યાં જ, શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વિગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ પેક'થી એક અઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવા જ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજી શરીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નિકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નિકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

૯. આ વિચાર ઘણાં દર્દોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દર્દીને દર્દ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે અને કેટલાક દર્દી પાછળથી કંઈ દર્દોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દર્દ હોતું નથી; પણ દર્દને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલા ક્વિનિનથી ઘણી વેળા કાન બહેરા મારી જાય છે. કોઇને 'ક્વિનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દર્દ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વિગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દર્દ મટતું નથી એટલું જ નહિ, પણ તે દવાઓ બીજા રોગોનુ કારણ બને છે. દસ્તબધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વિગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

૧૦. દર્દ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દર્દને જવા દેવુ અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવ્યા રહેવુ એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વિગેરે ધાતુઓને મારી બુટીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકસીર ઇલાજ સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાના દર્દને સારૂ આ દવાને સેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે.

(૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિહ્ન જણાય ત્યારે તરત ' વેટ શીટ પેક ' લેવો.
(૨) ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.
(૩) દર્દીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
(૪) શોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.
(૫) દર્દીને ખુલ્લી અને ચોકખી હવામાં સૂવાડવો.
(૬) તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

૩. જો કોઇ પણ ઇલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ઇલાજથી ઉગરે જ.

૪. ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં જોઇએ અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

૫. પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ, પણ તેમ ન થઇ શકે તોપણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરકી વેળા ધ્યાનમાં રાખવાની સૂચનાઓઃ—

(૧) મરકીના દર્દીને બની શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જેઓ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરકી થઇ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ઘરનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ સુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ઘરમાં ભેજ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી

(૪) તે ઘરમાં ઉંદરો મરતા હોય, તો તે ન રહી શકે એવી રીતે તેને સમરાવી લેવું.

૭. આટલા ઉપાયો ધ્યાનમાં રખાય, તો મરકી ફેલાતી અટકે એમાં શક નથી. હું જાણું છું કે એ ઉપાયો કદી જવા સહેલા છે, મોંઘા મુશ્કેલ છે, તેથી જ મરકીએ હિંદુસ્થાનમાં ઘર કર્યું છે. મરકીને અટકાવવાના ઉપાયો સહેલા છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ—

(૧) હવા અને અજવાળાવાળા ઘરોમાં જ રહેવાની ટેવ પાડવી.
(૨) ઉંદરો આવી ન શકે એવાં ઘર કરવાની તજવીજ કરવી.
(૩) પાયખાનાંની જમીન ઉપર પડવા ન દેતાં એક વાસણમાં જ પડવો જોઇએ અને તે વાસણનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે સૂકી ધૂળ પુષ્કળ નાખવી, એટલે કે તેથી બધો મેલ ઢંકાઇ જાય અને માત્ર કોરી ધૂળ જ નજરે પડે.
(૪) પેશાબ પણ કોઇ વાસણમાં જ પડવો જોઇએ.
(૫) પાયખાનાં ઘરના બીજા ભાગ જેવાં જ સાફ હોવાં જોઇએ.

૮. ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તે જ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે, તેને અંગ્રેજીમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે આમા દર્દીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દર્દી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યે જ માણસો બચે છે આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીનાં બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દર્દીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા અને સરસ છે તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

૯. કૉલેરાનું દર્દ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દર્દ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ; કેમકે દર્દીને ગોટા ચડે છે અને સાથળ વિગેરે ભાગોમા ગોટલીઓ ચડે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચડતી હોય, ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દર્દીના પગ વિગેરે રાઇનું તેલ લઇ માલીસ કરવા જોઇએ

(૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિહ્ન જણાય તરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.
(૨) ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગ
(૩) દર્દીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
(૪) સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.
(૫) દર્દીને ખુલ્લી અને ચોકખી હવામાં સૂવાડવો.
(૬) તેની પાસે એક માણુસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

૩. જો કોઇ પણ ઇલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ઇલાજથી ઉગરે જ.

૪. ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં જોઇએ અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

૫. પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ, પણ તેમ ન થઇ શકે તોપણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરકી વેળા ધ્યાનમાં રાખવાની સૂચનાઓઃ—

(૧) મરકીના દર્દીને બની શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જેઓ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરકી થઇ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ઘરનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ સુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ઘરમાં ભેજ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી હોય તો ત્રણે ખામીઓ દૂર કરવી.

પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી નાખે છે. આપણે જ તેમ કરતા નથી અને કરતાં આભડછેટ સગ રાખી દર્દીના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સુકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય, તો તેને ભાંગી તેની ધૂળ કરવી જોઇએ.

૧૨. ઉડતો મરકો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લેપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય અને દર્દીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે, તો એ દર્દ નાબુદ થાય. દર્દીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કૉલેરાની માફક જ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

૧૩. છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દર્દીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બિલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દર્દી વહેલો મરશે અને તેના સગાં તેમ જ બીજાઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.



તેને ખાવાનું તો અપાય જ નહિ. દર્દીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે, તો વખતોવખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવા કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઇએ. આવા ઇલાજ તરત લેવામાં આવે તો દર્દીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે.

૧૦. કૉલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં અને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. બીજા ખોરાક તો ખવાતા જ હોય; એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વિગેરે તો રહ્યા જ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે, ત્યારે કૉલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દર્દીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું પાણી જંતુવાળું અને મેલું હોય છે અને ગાળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય? કુદરતે આપણાં શરીર મજબૂત ઘડ્યાં છે એટલે જ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણો જલદી જ આવવો જોઇએ.

૧૧. હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવા જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો અને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બિલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સારી હવા જરૂર લેવી જોઇએ. પાણી હમેશાં ઉકાળેલું અને પછી જાડી સાફ ખાદી વડે ગાળેલું જ પીવું જોઇએ. દર્દીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઇએ અને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી નાખતી રેવી જોઇએ. પાયખાના ઉપર દરેક જણ હાજતે જતાં વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે, તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. [illegible] બહુ રોગ [illegible] તેમાં [illegible] કરે છે અને

બચાવેલું જ છે, એમ માનતા હોવાથી યુવાનની સ્ત્રી [illegible] ઘણી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે નબળી, નબળા અને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે બનતા પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

૪. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંબંધ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માતા આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની અંતરવૃત્તિ ઘણી ચોકખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પુણ્ય કર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા અને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે, તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના ન જ રહે. જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશા ચોકખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોકખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય, તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પાવો. મસાલા-મરચું વિગેરે આ નવ માસ તો તજવાં જ જોઇએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે નેળે હંમેશાં 'ક્યુની બાથ' લેવા. આ સેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઘટશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા અભાવા થાય,

૨૦. સૂવાવડ.



૧. નીરોગી કાયાને સૂવાવડ બિલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડિયા માણસોમાં સૂવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા બિલકુલ ઇજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઇએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

૨. ત્યારે શહેરી બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે?

૩. શહેરી બૈરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદું જ છે. બાળક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સૂવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણૂક રાખવામાં આવે કે તે થોડી જ મુદતમાં પાછી ગર્ભ ધારણ કરે, તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી અને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની અને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં અને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાંસુધી આમ રાક્ષસ બને ત્યાંસુધી સ્ત્રીને ચેન રહે જ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. માબાપોએ, બાળ વરોએ અને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાંસુધી બાળવિષય તથા ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તરત થતો વિષય અટકે નહિ, ત્યાંસુધી સુખી સૂવાવડ થાય જ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું

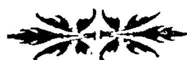
ખાયેલું જ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇજા સ્ત્રીઓ હાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી અને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને તે અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

૪. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ઘણી ચોકખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પુણ્ય કર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલના થવું, ચિંતા અને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાતોમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે, તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના ન જ રહે. જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોકખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોકખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય, તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પાવો. મસાલા–મરચું વિગેરે આ નવ માસ તો તજવાં જ જોઇએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે બાવા-અબાવા ખૂબ થાય છે, તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે ત્યે હંમેશાં 'કપુની બાથ' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. બાવા અબાવા થાય,

મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાના રક્ષણનો વિચાર માએ અને બાપે કરવો ઘટે છે.

૬. ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી અને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘરકામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય, તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હંમેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઇ પણ દવા ન જાય તેવી સંભાળ લેવી જોઇએ.



૨૧. બાળકોની માવજત.



૧. સુવાવડ વખતે પણ માએ અને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, ગંદી કોટડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ રહેવાનું નથી. સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો અને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં શરદી રહેતી હોય, તો બહારથી સળગાવેલી, ધુમાડો ન થાતો હોય તેવી, સઘડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સઘડી રાખવાની જરા યે જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં અને ગંદાં કપડાંમાં સુવાડવામાં પણ ઘાતકીપણું અને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડમાંથી ઉઠયા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૨. બચ્ચાંની તબિયતનો આધાર માની તબિયત ઉપર છે. એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વિગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો ઘઉંના ખોરાક, કેળાં વિગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે, તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ઘણું સરસ દુધ છૂટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દુધ રેચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાંને હમેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઇ પણ દર્દ જોવામાં આવે તો માની તબિયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વિગેરેનું ઝેર તરત ચડે છે. તે વખતે માએ જ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મ રૂપે માના દુધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત

તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તો જ કંઈ કરવું, એટલે દર્દ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબિયત જરૂર બગડશે.

૩. બચ્ચાંને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઇએ. થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સાથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પહેરણ વિગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે અને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઇએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હમેશાં છોડવો જોઇએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે, તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણો જ ઝીણો લોટ સાફ રૂ વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સુકાઇ જશે.

૪. જ્યાંસુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે, ત્યાંસુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે, ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવા જ ગુણ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છૂંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઑઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મેળવતાં [illegible] સરસ થશે. જો [illegible] દૂધ આપવું હોય, તો પ્રથમના [illegible] પાણી [illegible] એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો [illegible], [illegible] ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. [illegible] જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને [illegible] જ્યારે ને ત્યારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું [illegible] અને [illegible] તેજસ્વી તથા [illegible] થશે. [illegible] તે [illegible] દાળ, [illegible] છે, [illegible] ઘણી [illegible] કરનારૂં [illegible] વાત છે. [illegible] બચ્ચાંને કદી[illegible] આપવા નહિ.

૫. બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે, ત્યારે તેને પહેરણ વિગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બિલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વિગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે અને જોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં ટુંટવાળાં કપડાં, સેંથી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વિગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં એ બેહુ જંગલી અને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે, તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

૬. બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથી જ શરૂ થાય છે, અને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપ જ છે એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાડવું, તેની હાજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નિકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નિકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ પકડ્યું કરશે. 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહિં માબાપ છે. બાપનો શિક્ષક બચ્ચું આનો શીખશે અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે, તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

૭. આમ [illegible] માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઈ શકાય છે. મનુષ્ય જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવવા તેમ તેમને [illegible] પોતાને [illegible] તેવાં થવા [illegible] કરવું [illegible] કે [illegible] તેમાંથી ઉત્તમ ફળ જ પાકશે. [illegible] બચ્ચાંઓ સારાં જ નીવડશે [illegible] માણસ આ નિયમનો ભંગ કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. નઠારાં દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં સારાં જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું કારણ અથવા એક જ કારણ એ છે કે આપણે માબાપની પાછળ [illegible] ન હોવા છતાં

[illegible]

૨૨. બાળમરણ.



૧. ન્યુઝીલાંડમાં એક વર્ષમાં એક હજાર બાળકોમાંથી ૫૧ નું મરણ થાય છે. મુંબઇમાં ૩૨૦ અને સંયુક્ત પ્રાંતમાં ૩૫૨. આ હકીકત ગમે તે રીતે તપાસીએ, તોપણ આપણને કમકમાટી ઉપજાવનારી છે. કેટલાંક કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) હવા, (૨) ખોરાક, (૩) બાળવિવાહ અને કજોડાં, (૪) સ્વચ્છંદ, (૫) આરોગ્ય વિષે અજ્ઞાન, (૬) અસહ્ય મોંઘવારી.

૨. આપણી હવા આપણે બદલી શકતા નથી. સારામાં સારી હવાવાળા મુલકોમાંનો ન્યુઝીલાંડ એક પ્રદેશ છે. પ્રમાણમાં હિંદુસ્થાનની હવા દુર્બળ કરનારી ગણાય છે. ઘણી ગરમીમાં શરીરને બરોબર બાંધવું એ મુશ્કેલ છે. ગરમી કરતાં પણ ભેજવાળા પ્રદેશ વધારે હાનિકારક છે એવો સાર્વજનિક અનુભવ છે. એમ છતાં ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી શક્તિ આપી છે કે તે ઘણે ભાગે આવી અગવડોને ઓળંગી શકે છે. ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સૌ કોઇ આવી અડચણો દૂર કરે છે. જેટલે દરજ્જે મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવામાં હવા પ્રતિકૂળ છે, તેટલે દરજ્જે આપણે યોગ્ય ઇલાજો લઇને હવાની પ્રતિકૂળતા મટાડી શકીએ છીએ. આમાં આપણી ગરીબાઇ એ મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે.

૩. બાળકોનો ખોરાક હમેશાં જોઇએ તેવો નથી હોતો. બાળકોના ખોરાકનો વિષય સમજવો ઘણો સહેલો છે. બાળક માતાના દૂધ ઉપર અને માતાનું દૂધ બંધ થાય એટલે ગાયના દૂધ ઉપર જ ઉછેરાવું જોઇએ, તેને બદલે બાળકને હજુ દાંત નથી આવ્યા તેના પહેલાં દૂધને બદલે રાંધેલું અનાજ આપવામાં આવે છે. બાળકની હોજરી અનાજ પચાવવા તૈયાર નથી હોતી એના પહેલાં તેને અનાજ મળે છે, તેથી બાળકને રોગો થાય છે, તે નબળું બને છે, અને કેટલીક વેળા વગર મોતે મરે છે. અયોગ્ય

ખોરાકમાં પણ આપણી ગરીબાઇ અને આપણું અજ્ઞાન મુખ્ય કારણો છે.

૪. ઉપરનાં બંને કારણ કરતાં પણ મોટું કારણ બાળવિવાહ અને કજોડાં છે. પંદર વર્ષની છોકરી પ્રસવને લાયક હોય જ નહિ. એવી છોકરીના સંતાનમાં શરીર અથવા જીવનશક્તિ મંદ હોય છે. આપણાં બાળકો એટલાં દમ વિનાનાં હોય છે કે તેને ઉછેરવાં એ ઘણી મુશ્કેલીનું કામ થઇ પડે છે. ઘણાં બાળકો પોતાના પહેલા વર્ષની અંદર જ મરણ પામે છે, અને જેમ બાળવિવાહનો તેમ કજોડાંને ઘણાં બાળકોનાં મરણ આભારી છે. યોગ્ય ઉમ્મરે પહોંચ્યા પહેલાં જે પુરુષો લગ્ન કરે છે તેને થતી પ્રજા ન જીવી શકે એ નવાઇની વાત નથી.

૫. વળી સ્વચ્છંદ એ પણ બાળકોના મરણનું પ્રમાણ અતિશય વધારે છે. પશ્ચિમના લોકો ધર્મને અર્થે નહિ, પણ [illegible] ની ખબરદારીને અર્થે, અને ઘણી પ્રજા થશે તો તેનું પાલન કરવું મુશ્કેલ થાય તેથી પ્રજોત્પત્તિ ઉપર અંકુશ રાખે છે. આપણે ત્યાં એવો હેતુ સ્વચ્છંદ રોકવા પૂરતો નથી થતો, પણ હિંદુસ્થાન [illegible] ગાળવાનો આપણે પશ્ચિમના દેશો કરતાં [illegible], [illegible] આપણે ધર્મે મૂકેલા અંકુશોને ગણકારતા નથી, તેમ વળી માબાપો ધર્મનો કે અર્થનો વિચાર કર્યા વિના વિષયાસક્ત [illegible] કવખતે કર્યા જ કરે છે. પરિણામે [illegible] જન્મે છે, અને તેથી બાળ અવસ્થામાં જ મૃત્યુને વશ થાય છે.

૬. આરોગ્ય વિષેના નિયમોનું આપણને અપાર અજ્ઞાન છે. માતા અથવા પિતા બેમાંથી એકેને એ વિષે કાંઇ જ્ઞાન નથી. જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં તેનો અમલ કરવાનું આળસ છે, અને જ્યાં આળસ નથી ત્યાં સાધનોનો અભાવ છે. પરિણામ એવું એ જ આવે છે કે બાળકોમાં મરણ વધતાં જાય છે. વળી ઘણા કેટલા અજ્ઞાની સુયાણી બાળકોની હત્યાનું કારણ બને છે. તેને સુવાવડીની માવજતની ખબર હોતી નથી. સામાન્ય નિયમોનું પાલન માતા પણ એ કરાવતી નથી. બાળકો જન્મતાં જ રોગી સ્થિતિમાં ઉછરે છે અને મરણનો ભોગ થઇ પડે છે. [illegible]

પ્રજાની કેળવણી સારા પાયા પર મૂકાય, તો સહેજે બાળક ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન મળે. દરમિયાન બાળઉછેરના નિયમો સમજાવવા સારુ ઘણી સરળ ભાષામાં નાનાં પુસ્તકો લખી તેનો ફેલાવો થાય, આપણો મારફતે માતાપિતાને જ્ઞાન અપાય, ભેજવાળી હવામાંથી કેટલેક દરજ્જે દરેક જણ પોતાનો બચાવ અલ્પ પ્રયત્નથી કરી શકે છે. ઘરની આસપાસનો અને ઘરમાંહેનો ભેજ જાતમહેનતથી દૂર કરી શકાય. બાળકને સારુ દૂધ બીજી કરકસર કરીને પણ મેળવવું અશક્ય ન હોવું જોઈએ. દૂધના જેવો સંપૂર્ણ ખોરાક બીજો નથી.

૯. મોંઘવારી એ એવી પીડા છે કે તેનો ઇલાજ કોઈ પણ રીતે થઈ જ રહેશે, એવી મારી માન્યતા છે. પ્રજાની કમાણી વધે તો મોંઘવારી સહન થાય. એટલે કાં તો કમાણી વધશે અથવા મોંઘવારી દૂર થશે એમાં શક નથી, છતાં આપણો ધર્મ તો મોંઘવારી દૂર કરવાના ઇલાજો જ લેવાનો છે.



૨૩. અકસ્માત્–ડૂબવું.



૧. જે અકસ્માતો વખતોવખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, જેથી કોઇ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથી જ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

૨. પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મંડળ સ્થપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે. તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડ્યા પછી તેનામાં જીવ ઘણે જ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છેઃ એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દર્દીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દર્દીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દર્દીની સારવાર તરત કરવી હોય, તો નદી કિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણસ જો ડૂબતા માણસની પાસે હોય તો જ ઉપાયો બરોબર લઇ શકાય એવી સ્થિતિ હોય છે. આવે વખતે મદદ કરનારા માણસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે, તો કશું યે ન બને. વળી જો બે ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે, તોપણ દર્દીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઇ તરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

૩. દર્દીને બહાર કહાડ્યા બાદ તરત તેનાં ભીંજાયેલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તે વડે દર્દીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટ ભર દર્દીને ઉંધો સુવાડવો. તેની છાતી પર હાથ રાખવો અને તેના મોમાંથી કચરો પાણી વિગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નિકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વિગેરે વસ્તુ રાખી હોય, તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડ્યા પછી શ્વસનક્રિયા ચાલે ત્યાંસુધી બહાર જ રાખવી. પછી દર્દીને તરત ચતો સુવાડવો, પણ માથું અને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુંટણિયા ભર બેસવું. દર્દીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા અને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચડશે અને બહારની હવા દર્દીના શરીરમાં જશે. પછી તરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દર્દીની છાતી પર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે અને દર્દીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતી પર ગરમ અને ઠંડા પાણીની છાલક મારો કરવી. આસપાસ સાધન હોય અને દેવતા કરી શકાય, અથવા તરત ક્યાંકથી દેવતા આણી શકાય, તો દર્દીને ગરમ શેક કરવો અને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દર્દીને ઓઢાડવાં. દર્દીના શરીરને બરાબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. ડાક્તર વેદીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દર્દીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક અને ક્રમાક્રમે ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દર્દીમાં જ્યાં જીવ આવ્યો હોય, તો તરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા ચા, લવંગ અને તીખાનો ઉકાળો આપવાથી દર્દી સતેજ થશે. દર્દીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દર્દીની આસપાસ બીજાઓને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દર્દીને જેટલી ચોકખી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

૪. દર્દીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે—તેનો શ્વાસ બંધ થઇ જાય અને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલમ પડે, નાડી બંધ હોય, આંખ અર્ધી બંધ હોય, હોઠ મોઢું ફીકું

હશે, જડબાં બીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોં ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફીક્કાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધુમસ નહિ ચડે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો ઘણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું; પણ દાક્તર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ હોય છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગયેલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એ જ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજવાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દર્દીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછી જ આશા છોડવી.



૨૪. અકસ્માત્-દાઝવું.

૧. કોઈ પણ માણસના કપડાં કે કંઈ સળગી ઉઠે, ત્યારે આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે. દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારૂ શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

૨. કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તરત છેડો વિગેરે હોય, તો હાથમાં લઈ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય, તો તરત ધૂળમાં આળોટવું, શેતરંજી જેવું કાંઈ લુગડું વિગેરે હોય, તો તે તરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતરડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઈ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો, ચામડી ન ઉતરડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દર્દીને રહેવા દઈ તરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે તથા દર્દી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સુકાઈ જાય કે તરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરા યે જરૂર નથી.

૩. આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સારૂ નીચેના ઇલાજો છે, તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કુળતુ લીલું પાંતરૂ લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, અને તે પાંતરૂં દાઝ્યા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું [1] તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું

તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે, તો નવસેકા દૂધ અને પાણીથી પલાળવું; તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા અને નવા બાંધવા. ફોલ્લા પડ્યા હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતરડવાની જરૂર નથી.

૪. દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલ જ થઇ હોય, તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; તેથી બળતરા તરત બંધ થશે.

૫. આંગળામાં દાઝ થયો હોય, તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડી પર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.



૨૫. અકસ્માત્-સર્પદંશ વિગેરે.



૧. સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરાબર લાગે તો મોત જ નિપજે છે અને મોતને આપણે ઇચ્છતા નથી, તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. જો સર્પ તદ્દન નાનો જંતુ હોત, તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજાત; પણ મોટું શિયાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

૨. સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડ્યો હોય ત્યારે જ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય ! કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય ! તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હમેશાં કરે છે. હિંદુસ્થાન અથવા તો કોઇ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે.

૩. સર્પને પેદા કરનાર પણ એક જ ઇશ્વર છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન્ નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વિગેરેને માત્ર આપણે મારી નાખીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિ જ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે ભેગા મળીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે, એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાને જ ઇશ્વરે પેદા કર્યો હશે, તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાય, તેમ સર્પ વિગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ

૪. સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપના મહા યોગી થઇ ગયા. તે જંગલોમાં સર્પો વિગેરેમાં ફરતા છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા એટલું જ નહિ, પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્થાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી–ફકીરો વસે

છે, અને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર મહણ કરવા યત્ન કરે, તો આ લખાણ નિરર્થક નહિ ગણાય.

૭. હાલના શોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર નીરોગી છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્ત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચડતું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી દારૂ વિગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઈને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તરત પ્રસરે છે અને મરણ તરત થાય છે.

૮. એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચડે તો તેની અસર તે જ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે અને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારુ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસભેર વહે છે, ત્યારે ત્યારે વધારે ગરમ થયેલું હોય છે, અને ગુસ્સા વિગેરેથી થયેલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે, તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્ત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું. સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મૂઆ' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરોસો રાખવો અને ઉપરાંત જ્યાંસુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે, ત્યાંસુધી જ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

૯. સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ એલિઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટ્ઝ સાયમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વર્ષો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે.

સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી, પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો [illegible]થી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે [illegible] છેદ કરીને લાસ ભૂકી દાબ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દર્દીને તરત [illegible]ની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી અને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. [illegible] હાથે કરડ્યો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. [illegible] માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી [illegible]ની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી અને ચાળેલી હોય તો બહુ સારું. [illegible] તડકામાં એક ડિબી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ [illegible]ી હોય તો વધારે સારું. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી [illegible]મેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશને જ સારુ નહિ પણ ઘણા [illegible]કસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સારુ કામ આવે છે.

૧૨. દર્દીને જો ઘેન ચડે અથવા તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો [illegible]લાને સારુ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ બનાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે [illegible] તેને ગરમ પાણી કે લવંગ, તજનો ઉકાળો આપવો. દર્દીને ખુલ્લી હવામાં [illegible] પણ ઢાંકવો. શરીર ઠંડું થઇ જવા જેવું લાગે, તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં [illegible]ેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

૧૩. આ અને આવા બીજા [illegible]ના ઉપાય સૂચવેલા છે, જ્યાં ડંખ [illegible] હોય, ત્યાં [illegible] સર્પના દંશનું [illegible] આવે છે તે [illegible] પછી [illegible] નિકળવા દેવું, અને [illegible] ડંખને ચૂસીને થૂંકી નાખવો. [illegible] ડંખથી [illegible] પછી [illegible] અને [illegible] માટીની લોપરીથી [illegible] [illegible]

૧૪ [illegible] ઉત્સાહને લીધે તેના [illegible] [illegible] ડંખની નજીકનો ભાગ [illegible] [illegible] તેમાં ખોટી [illegible] [illegible] માટીની લોપરી એ [illegible] છે [illegible]

[illegible] તેમ જ [illegible] ઉપર [illegible]
[illegible]

આધારની નોંધ.



૧. ન. જી.=નવજીવન. ૨. હિં. સ્વ.=હિંદ સ્વરાજ્ય. ૩. યં. ઈ.=યંગ ઇંડિયા. ૪. સ.=સર્વોદય. ૫. વિ. સ.=મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ. ૬. સ્પી. રા.=સ્પીચીઝ એન્ડ રાઈટીંગ્ઝ ઓફ મહાત્મા ગાંધી. ૭. આ. જ્ઞા.= આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન. ૮. જે. અ.=મારો જેલનો અનુભવ. ૯. ઇ. ઓ.=ઇન્ડિયન ઓપિનિયન. ૧૦. ઈ. હો.=ઇન્ડિયન હોમરૂલ રેકરવર્ડ. ૧૧. અમારૂં લખાણ આવા [ ] કૌંસ વચ્ચે મૂક્યું છે. ૧૨. પૃ.=પૃષ્ઠ. ૧૩. નં.=નંબર. ૧૪. તા.=તારીખ–માસ–વર્ષ.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.

૧. મનુષ્યદેહનો સદુપયોગ.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧	આ. જ્ઞા.	પૃ	૧૨૧	
૧-૪	"	"	૧૨૨	
૪-૬	"	"	૧૨૩	
૭	"	"	૧૨૪	

૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧	આ. જ્ઞા.	પૃ.	૪	
૧-૨	"	"	૫	
૩	"	"	૬	
૪	"	"	૭	
૫	"	"	[illegible]	
૬	"	"	૮	
૭	"	"	૯	

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧-૭	આ. જ્ઞા.	પૃ	૧૦	
૮	"	"	૧૧	
૯	"	"	૧૨	

૩. શરીર-રચના.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧-૨	આ. જ્ઞા.	પૃ.	૧૩	
૩-૬	"	"	૧૪	
૫-૭	"	"	૧૫	
૮	"	"	૧૬	

૪. હવા.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧	આ. જ્ઞા.	પૃ	૧૬	
૨	"	[illegible]		
૩-૫	"	પૃ.	૧૭	
૫-૭	"	"	૧૮	
૮-૯	"	"	૧૯	
૮	આ. જ્ઞા.	પૃ	૨૦	

૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧	આ. જ્ઞા.	પૃ.	૧૯	
૧-૩	"	"	૨૦	
૪-૫	"	"	૨૧	
૫	"	"	૨૨	
૧-૭	"	"	૨૩	
૮-૯	"	"	૨૪	
૧૦	"	"	૨૫	

૬. પાણી.

પૅરા	આધાર	પૃ	નં.	તા.
૧-૨	આ. જ્ઞા.	પૃ	૨૫	
૩-૬	"	"	૨૬	
૭	"	"	૨૭	

૧૫. આટીના ઉપચાર.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧	આ. શા.	પૃ. ૮૩
૧-૨		૮૪
૨-૬	"	" ૮૫
૧-૭	"	" ૮૬

૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧	આ. શા.	પૃ. ૮૭
૧-૩	"	" ૮૮
૨-૩	"	" ૮૯

૧૭. ક્ષયજ્યાત–સંગ્રહણી–મરડો–હરસ.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ. શા.	પૃ. ૮૯
૩-૫	"	" ૯૦

૧૮. ચેપીરોગો–શીતળા.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ. શા.	પૃ. ૯૨
૩-૪	"	" ૯૩
૫-૬	"	" ૯૪
૧	આ. શા.	પૃ. ૯૫
૭-૧૧	"	" ૯૭

૧૯. ગાંઠીઓ તાવ–મરકી–કૉલેરા–ઉડતો મરડો.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ. શા.	પૃ. ૯૯
૨-૫	"	" ૧૦૦
૧-૭	ન. જી.	૨૦-૩-૨૧
૮	આ. શા.	પૃ. ૧૦૦
૮-૧૦	"	" ૧૦૧
૧૧-૧૩	"	" ૧૦૨

૨૦. સૂવાવડ.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ. શા.	પૃ. ૧૦૩
૩-૪	"	" ૧૦૪
૪-૬	"	" ૧૦૫

૨૧. બાળકોની માવજત.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ[illegible]	[illegible]
૨-૪	"	" ૧૦૭
૫-૭	"	" ૧૦૮

૨૨. બાળમરણ.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૬	ન. જી.	૧૧-૧-૨૦

૨૩. અકસ્માત્–ડૂબવું.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧-૨	આ. શા.	પૃ. ૧૧૦
૩	"	" ૧૧૧
૪	"	" ૧૧૨

૨૪. અકસ્માત્–દાઝવું.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧	આ. શા.	પૃ. ૧૧૨
૨-૩	"	" ૧૧૩
૪-૫	"	" ૧૧૪

૨૫. અકસ્માત્–સર્પદંશ વિગેરે.

પેરા.	આધાર.	પૃ. નં. તા.
૧	આ. શા.	પૃ. ૧૧૪
૨-૪	"	" ૧૧૫
૪-૫	"	" ૧૧૬
૫-૮	"	" ૧૧૭
૮-૧૧	"	" ૧૧૮
૧૧-૧૨	"	" ૧૧૯
૧૨-૧૩	"	" ૧૨૦

સમાપ્ત.